vhs Volkshochschule Celle

Liliane Steinke
Leitung
(0 51 41) 92 98-22
l.steinke@vhs-celle.de



Programmbereichsleitungen

Karlheinz Rehling
Stellv. Leitung
(0 51 41) 92 98-24
k.rehling@vhs-celle.de
Reisen, Kultur, Sprachen



Markus Fink
(0 51 41) 92 98-23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung
Qualitätsbeauftragter



Tessa Twele
(0 51 41) 92 98-21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg





N.N.
(0 51 41) 92 98-0
Integrationskurse,
Deutsch, Alphabetisierung,
Interkulturelle Bildung

Telefon **(0 51 41) 92 98 - 0**
Fax **(0 51 41) 92 98 50**
anmeldung@vhs-celle.de
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:
Volksbank Celle eG

BIC VOHADE 2HXXX
IBAN 22 251 9000 10 727 990600

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag,
9:00 – 13:00 Uhr,
außerdem
Dienstag und Donnerstag,
15:00 – 18:00 Uhr

vielseitig

kompetent

beweglich

Sabrina Holz
(0 51 41) 92 98-12
s.holz@vhs-celle.de
Freiwilliges Soziales Jahr Kultur

Axel Dreyer
EDV-Administration
(0 51 41) 92 98-16
a.dreyer@vhs-celle.de



Mitarbeiter/-innen der Geschäftsstelle
(0 51 41) 92 98 - 0

Karin Schlomm



Christian Maaß



Jeanette Heymann



Babette Winkler



Richard Schuster
Hausmeister
(0 51 41) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de



Teilnahmebedingungen

Angebots und Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.



Anmeldung/ Vertragsabschluss

Anmeldungen für Kurse in **Celle** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email: anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Anmeldekarte**
- **per Fax 05141-9298-50**
- **persönlich**

- **Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Überweisungsträger (i.d.R. innerhalb von 5 Tagen).**

Anmeldungen für Kurse der **Außenstellen** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Anmeldekarte**
- **per Telefon**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email**

- **Bitte beachten Sie die unter den jeweiligen Außenstellen angegebenen Anmeldezeiten und Kontaktdaten.**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

Allgemein gilt:

- Die Ankündigung der Kurse ist unverbindlich.
- Das Vertragsverhältnis mit der VHS Celle kommt mit der Anmeldung sowie nach Kursbeginn durch Eintrag in die Teilnehmerliste rechtswirksam zustande.
- Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr (einschließlich evtl. anfallender Materialkosten).
- Die Höhe der verbindlichen Kursgebühren ist im Programmheft bzw. auf der Homepage der VHS veröffentlicht.
- Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird oder die Anmeldung nicht fristgerecht storniert wurde.



Gebührenzahlung

Gebührenzahlung für Kurse in Celle

Volksbank Celle
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE22 2519 0001 0727 9906 00
BLZ 251 900 01
Kontonr.: 727990600
Bitte verwenden Sie den vorbereiteten Überweisungsträger.

Gebührenzahlung für Kurse in den Außenstellen

Überweisen Sie bitte die Gebühr auf das unter der jeweiligen Außenstelle angegebene Konto. Für die Zuordnung der Überweisung ist die Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, Name und Anschrift erforderlich.

Allgemein gilt:

- Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.
- Die Teilnahmegebühr ist bis zum Kursbeginn zu überweisen.
- Änderungen einzelner Kurstermine oder Dozentenwechsel berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.
- Bei Anmeldung zu Studienreisen ist auf Aufforderung eine Anzahlung zu leisten.
- Gebührenermäßigungen werden nicht gewährt.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Bildungsurlaube

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen.

Termin/Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Sollten sich Termine ändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich.
Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte (ggf. anteilige) Gebühren zurückerstattet.
Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

Bescheinigungen

Sie können -auf Wunsch- am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten/-innen erhalten. Diese sind kostenlos.
Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester werden gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Abmeldungen

- **Kurse**
  Abmeldungen sind vor Kursbeginn gebührenfrei möglich. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei Dozenten und Dozentinnen. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits vor der Abmeldung entstandene Material- und Lebensmittelkosten werden nicht erlassen.
- **Exkursionen, Bildungsurlaube, Wochen-sowie Wochenendkurse**
  Die Abmeldung ist gebührenfrei, wenn uns diese 10 Tage vor Kursbeginn vorliegt.
- **Wochenendexkursionen, Studienreisen**
  Es gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw- Leistungsträger. Wir berechnen Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden sowie eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro.
- **Musik-/Theaterexkursionen**
  Eine Stornierung der Eintrittskarten ist nur bis 6 Wochen vor der Veranstaltung möglich. Die Stornofrist für den Fahrteil beträgt 10 Tage. Es wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10,00 Euro berechnet.
- **Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen**
  Es gelten gesonderte Bedingungen, die im Vertrag schriftlich geregelt sind.

- **Grundsätzlich werden Abmeldungen von uns nur in schriftlicher Form akzeptiert.**

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre Daten ausschließlich für Belange der VHS erfassen und verwenden.
Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen/ Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS **nicht** vervielfältigt werden.

www.vhs-celle.de

Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen **Gast in öffentlichen Gebäuden.** Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

In den Schulferien findet in den Schulgebäuden kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Inhaltsverzeichnis

ANMELDUNGEN

Die Kurs-Nr.: CE.... finden Sie neuerdings nach der Kursbeschreibung und vor dem Veranstaltungstermin.

Die Kurs-Nr.:CE.... brauchen Sie für Ihre Anmeldung.

Bequem auch unter www.vhs-celle.de



Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Reisen/Exkursionen

Karneval in Venedig

5-tägige Flugreise vom 20.-24. Februar

Und wieder einmal geht es mit der Volkshochschule Celle zum Karnevalsauftakt in die Lagunenstadt.
Venedig-Neulinge erleben neben den offiziellen Karnevalsveranstaltungen die Höhepunkte der Stadt, Wiederholern und Kennern werden aber auch neue Aspekte Venezias präsentiert.
Die Gruppe wohnt direkt in der Stadt mit Vaporetto-Anbindung der Hauptlinie 1.
Diese Reise wurde schon im Vorsemester veröffentlicht.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Flug Hannover - Venedig u.z., 4 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel in Venedig-Stadt, Frühstück, Ortsprogramm (Eintritte nicht eingeschlossen), 3-Tages-Karte für öffentliche Verkehrsmittel, Vorbereitung, Reiseleitung.

Diese Reise ist derzeit schon ausgebucht. Es sind jedoch noch Vormerkungen auf der Warteliste möglich.

Kurs-Nr. CE0101
donnerstags, ab 20. Februar
08.00 - 18.00 Uhr, 5 Tage
Celle, Kanzleistr.
889,00 € (Anzahlung: 100,00 €)



Lutherorte: Wittenberg und Eisleben

2-tägige Busreise am 17. und 18. Mai 2014

Wir besuchen die „Mutter der Reformation" Wittenberg. 1517 schlug hier Martin Luther seine 95 Thesen an die Schlosskirche. Hier wurde 1521 die erste evangelische Messe in der Stadt- und Pfarrkirche St. Marien gehalten. Wir machen einen Stadtrundgang mit Führung , besichtigen Martin Luthers Wohn- und Arbeitshaus, heute ein reformationsgeschichtliches Museum, den neugestalteten Luthergarten und die Crachachhöfe. Am 2. Tag beginnen wir mit dem neuen Melanchthonhaus und fahren dann in die Lutherstadt Eisleben. Hier steht Luthers Geburtshaus, Luthers Taufkirche St. Peter Pauli, die St. Andreaskirche, Ort seiner letzten Predigt und sein Sterbehaus. Im neugestalteten Geburtshaus wird die Zeit von Luthers Kindheit und Jugend lebendig und wir erfahren, was den Reformator ein Leben lang mit dem Mansfelder Land verband.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Kurs-Nr. CE0102
Samstag, 17. Mai, 08.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 18. Mai, 08.00 - 18.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
240,00 €

Kurztrip zur Oper Oslo

4-Tages-Reise vom 22. bis 25. Mai 2014

Das 2008 eröffnete Opernhaus von Oslo ist auch ein architektonisches Schmuckstück am Oslofjord. Eine Kurzreise per Fähre von Kiel in die norwegische Hauptstadt mit Besuch einer Opernveranstaltung (Wagner, Der Fliegende Holländer), sowie Stadtrundfahrt und Besuch von Vigeland-Park (riesige Skulpturenanlage) oder Munch-Museum.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Schiffsreise Kiel - Oslo u.z., Bustransfer Celle - Kiel u.z., 2 Übernachtungen in Doppel-Innenkabinen an Bord, 2 x Frühstücksbüfett, 2 x Abendbüfett an Bord, 1 Hotelübernachtung in Oslo im DZ mit Frühstück, Stadtrundfahrt in Oslo, 1 Opernkarte, Reiseleitung, Vorbereitungsabend am Donnerstag, 15. Mai, 18.30 Uhr, Saal der VHS, Trift 20

Das Programm ist schon im Vorsemester erschienen und derzeit ausgebucht. Interessenten können sich auf einer Warteliste eintragen lassen.

Kurs-Nr. CE0103
donnerstags, ab 22. Mai
08.00 - 18.00 Uhr, 4 Tage
Celle, Kanzleistraße
593,00 €

Burgund - eine Region, die alle Sinne anspricht

8-tägige Busreise vom 15. bis 22. September 2014

Diese Studienreise führt durch Nord- und Südburgund , die auch einige herausragende Orte auf der UNESCO-Weltkulturerbe-Liste umfasst: Zisterzienserkloster Fontenay und in Vézelay die wohl berühmteste Pilgerkirche Frankreichs. Neben der Hauptstadt Burgunds, Dijon, stehen eine Reihe wichtiger Orte auf dem Programm: Cluny, Cormatin (Renaissance-Schloss), Autun, Samur-en-Auxois, Alise-Sainte Reine, Auxerre, Chablis u.a. Burgundische Spezialitäten aus Küche und Keller stehen selbstverständlich auch auf dem Reise-"Speiseplan".

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Leistungen: Busreise mit allen Rundfahrten, 7 Übernachtungen im DZ, Halbpension, örtliche Reiseleitung vom 2. bis 7. Tag, alle Eintritte im Rahmen der Führungen, Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, Reisebegleitung
Kurs-Nr. CE0104
montags, ab 15. September
08.00 - 18.00 Uhr, 8 Tage
Celle, Kanzleistr.
1297,00 € (Anzahlung: 100,00 €)

Vom „Abendmahl" zum Abendmahl

Italien zwischen Turin und Mailand
8-tägige Busreise vom 19.-26. Oktober

Die Reise der VHS Celle in die Emilia-Romagna im Herbst 2012 zählte sicherlich zu den Highlights im Studienreise-Bereich der letzten Jahre. Nun werden auf einer 8-tägigen Busreise die kulturellen Höhepunkte des Piemont und der Lombardei besucht. Die beiden Hauptstädte Turin und Mailand sind nicht nur große Wirtschaftsmetropolen Italiens, sondern auch überreiche Kulturstädte. Turin bietet das historische Stadtzentrum um die Piazza Castello, den Dom mit dem Turiner Grabtuch und das Wahrzeichen, die Mole Antonelliana. In der Umgebung geht es in das Weinanbaugebiet u.a. des Barolo. Mailand beherbergt nicht nur da Vincis „Abendmahl", der Dom selbst ist eine Reise wert, das Castello Sforzesco mit einer Pietà Michelangelos und die Kunstsammlung „Pinacoteca di Brera" sind weitere „musts". Exkursionen in die Orte Alba, Asti und Pavia ergänzen neben kulinarischen Genüssen das Programm.



Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Busreise mit allen Rundfahrten, 7 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, 3 Verkostungen, Führungen laut Programm (Eintritte nicht eingeschlossen, außer Scala-Museum, Dom und da Vinci-Abendmahl), Vorbereitungsabend (Termin wird später bekannt gegeben), Reiseleitung

Kurs-Nr. CE0105
sonntags, ab 19. Oktober
08.00 - 18.00 Uhr, 8 Tage
Celle, Kanzleistr.
1198,00 € (Anzahlung: 100,00 €)

Studienreise: Barcelona

7. bis 13. April 2014

Die Hauptstadt Kataloniens ist jederzeit eine interessante Stadt, geprägt u. a. durch den genialen Architekten
Gaudi (Kirche Sagrada Familia, Casa Batlló und Casa Milà und Park Güell). Sehenswert sind natürlich auch die Altstadt mit der Promenade las Ramblas, das Picasso- und das Miro-Museum.
Fahrt nach Púbol, einer mittelalterlichen Burg, seit 1996 Museum Gala Dali und Besuch des berühmten Museums in Figueres. Fahrt nach Cadaquès - Port Lligat zum Museum Casa Dali am Meer.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Leistungen: Transfer zum Flughafen Hannover, Flüge mit Germanwings nach Barcelona und zurück, 6 Übernachtungen in 3* Hotels im Doppelzimmer mit Halbpension, Transfers, sämtliche Eintritte und Besichtigungen lt. Programm, qualifizierte örtliche Reiseleitung, Reiseliteratur, Trinkgelder und Vorbereitungsabend.

Kurs-Nr. WN0101
Preis (pro Person):1750,00 €
(Einzelzimmerzuschlag 260,00 €)

Vorankündigung

Mit dem Polarlichtexpress nach Lappland

Kurzreise zu den Huskys und zum Nordlicht Im Norden Finnlands (Direktflug nach Kittilä) erleben Sie Lappland wie „Gott in Lappland“. Schneeschuhwanderung und Fahrt mit Hundeschlitten gehören zum Programm. Abends gehen Sie - fernab von den Lichtern des Ortes - auf Nordlichtsuche. Auch für Fotografen ist diese Reise ein besonderes Angebot.
Bei ausreichender Teilnahme ist eine Reise im November/Dezember 2014 geplant. Interessenten bitten wir um unverbindliche Vormerkung. Sie erhalten das konkrete Programm zugesandt.

MusikTheaterExkursionen

Leitung der Vorbereitungsabende:
Wolfgang Kudraß (+)
Karlheinz Rehling (*)
Eberhard Achilles (#)

Bizet, Carmen

Hamburgische Staatsoper

Nach langer Zeit endlich eine Neuproduktion einer der beliebtesten Opern überhaupt.
Sonntag, 2. Februar

Kurs-Nr. CE0201
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 27. Januar,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Puccini, La Bohème

Theater Bremen

Bremen stellt sich der Herausforderung, diese beliebteste Oper Puccini interessant neu zu gestalten.
Sonntag, 16. Februar

Kurs-Nr. CE0202
Vorbereitungsabend (#):
Mittwoch, 12. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Konzert: Romantische Wanderer

Laeiszhalle Hamburg

Das NDR-Sinfonieorchester spielt unter Christoph Eschenbach Liszts „Wanderer-Fantasie“ von Franz Schubert für Klavier und Orchester, sowie Tschaikowsky (Hamlet, Manfred-Sinfonie).
Donnerstag, 20. Februar

Kurs-Nr. CE0203
Vorbereitungsabend (+):
Dienstag, 18. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Musical: Der Mann von La Mancha

Theater Lübeck

Ergreifendes Musical nach „Don Quichote“ mit dem Hit vom „unmöglichen Traum“.
Samstag, 8. März

Kurs-Nr. CE0204
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 6. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Lortzing, Der Wildschütz

Theater Lübeck

Die deutsche Spieloper ist viel zu selten im Spielplan vertreten. Endlich bringt Lübeck das Lustspiel um den „wildernden“ Schulmeister.
Samstag, 15. März

Kurs-Nr. CE0205
Vorbereitungsabend (#):
Mittwoch, 12. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Ballette für Klavier und Stimme

Hamburgische Staatsoper

Ein vierteiliger Ballettabend von John Neumeier auf Musik von Bach („Vaslav“), Mahler („Rückert-Lieder“), Schumann („Kinderszenen“).
Montag, 17. März

Kurs-Nr. CE0206
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 13. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Janacek, Das schlaue Füchslein

Hamburgische Staatsoper

Das tschechische „Tiermärchen“ vom ewigen Kreislauf des Lebens wird mit hochkarätiger Besetzung (Hellen Kwon, Lauri Vasar) aufgeführt.
Sonntag, 23. März

Kurs-Nr. CE0207
Vorbereitungsabend (+):
Mittwoch, 19. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Donizetti, Lucrezia Borgia

Hamburgische Staatsoper

Die „Königin des Belcanto“, Edita Gruberova, präsentiert mit dem Tenor José Bros als Partner, eine konzertante Aufführung dieser Oper nach einem Drama von Victor Hugo.
Donnerstag, 3. April

Kurs-Nr. CE0208
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 31. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Messias

Hamburgische Staatsoper

Neumeier nimmt im Frühjahr seine Tanzversion des Oratoriums von Händel mit neuer Besetzung wieder auf.
Dienstag, 29. April

Kurs-Nr. CE0209
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 28. April,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Kroll, Der scharlachrote Buchstabe
Hamburger Kammeroper

Toll, die Kammeroper bringt eine Uraufführung von Frederic Kroll nach dem Roman der Weltliteratur von Nathaniel Hawthorne. In Klangphantasien mit Erinnerung an die Spätromantik wird die geistige Enge und Unterdrückung im Neuengland des Puritanismus mit der Weite der mystischen Natur kontrastiert. Dieser Opernabend wird - natürlich - wieder vom Opernmenü eingerahmt.
Sonntag, 11. Mai

Kurs-Nr. CE0210
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 8. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Die Kameliendame
Hamburgische Staatsoper

Neumeiers Meisterwerk nach Dumas' Roman mit Chopin-Musik zum Endlich-Kennenlernen oder zur Wiederbegegnung.
Sonntag, 18. Mai

Kurs-Nr. CE0211
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 15. Mai,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Vivaldi, Farnace
Staatstheater Braunschweig

Vivaldi erobert als Opernkomponist die deutschen Bühnen. Braunschweig bringt als deutsche Erstaufführung das „Dramma per musica", eine Familien- und Staatsfehde über König Farnace, der sich wundersam vom Verlierer zum Helden wandelt.
Dienstag, 27. Mai

Kurs-Nr. CE0212
Vorbereitungsabend:
Montag, 26. Mai,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Strauss, Arabella
Hamburgische Staatsoper

2014 ist das Jubiläum des 150. Geburtstages von Richard Strauss. Eine seiner besten Schöpfungen wird mit Cheryl Studer, Camilla Nylund und Katerina Treyakova in den weiblichen Hauptpartien gespielt.
Freitag, 30. Mai

Kurs-Nr. CE0213
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 26. Mai,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Chaplin
Staatsoper Hannover

Der Leipziger Ballettchef Mario Schröder bringt seine getanzte Biographie des Filmgenies Charles Chaplin auf die Hannoversche Bühne.
Donnerstag, 5. Juni

Kurs-Nr. CE0214
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 2. Juni,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Händel, Almira
Hamburgische Staatsoper

Der 19 jährige Händel schrieb als erste Probe seines theatralischen Genies dieses Werk für die Hamburger Gänsemarkt-Oper. Es dirigiert der Barock-Spezialist Alessandro De Marchi.
Donnerstag, 19. Juni

Kurs-Nr. CE0215
Vorbereitungsabend:
Montag, 16. Juni,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Konzert: Richard Strauss zum 150. Geburtstag
Laeiszhalle Hamburg

Semyon Bychkov dirigiert mit dem NDR-Sinfonieorchester die symphonischen Dichtungen „Don Juan" und „Ein Heldenleben", sowie die „Burleske für Klavier und Orchester".
Sonntag, 22. Juni

Kurs-Nr. CE0216
Vorbereitungsabend:
Montag, 16. Juni,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Sommer-VHS: Ballett: Tatjana
Hamburgische Staatsoper

Das neueste Opus von John Neumeier als Uraufführung eines Auftragswerks während der „Hamburger Ballett-Tage": eine Version von Puschkin „Eugen Onegin" mit Schwerpunkt auf der weiblichen Hauptrolle.
Donnerstag, 10. Juli

Kurs-Nr. CE0217
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 7. Juli,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Sommer-VHS: Musical: West Side Story
Burgplatz Braunschweig

Leonard Bernsteins Klassiker, seine New Yorker „Romeo und Julia" - Fassung, als Braunschweiger Sommer-OpenAir-Event.
Mittwoch, 23. Juli

Kurs-Nr. CE0218
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 7. Juli,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Die **Teilnahmegebühr** für die Fahrten nach Hamburg, Hannover und Bremen beträgt **44,00** €. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 61,00 € zu rechnen.
Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.
Abfahrtsort für alle Fahrten:
Parkplatz Schützenplatz.
Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich. Jede Anmeldung ist gültig. Bei belegten Veranstaltungen erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung. Kurz vor dem jeweiligen Verantaltungstermin erhalten alle Teilnehmenden mit den konkreten Daten (Vorbereitung, Abfahrtszeit usw.) einen Überweisungsträger zur Bezahlung der Veranstaltung. Es gibt kein Lastschriftverfahren mehr.



Tagesexkursionen

Leipziger Buchmesse

Die Buchmesse in Leipzig hat sich zu einem festen Frühjahrstermin auf dem Literatursektor entwickelt. Die großzügigen Hallen der Neuen Messe und spezielle Angebote auch gerade für das junge Publikum, sowie eine Fülle von Möglichkeiten, AutorInnen direkt in Interviews und Lesungen zu erleben, machen Leipzig zu einem perfekten Ziel für eine Buchreise.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0301
Sonntag, 16. März,
07.00 - 20.00 Uhr (8 UStd.)
Celle, Kanzleistr. (Rückfahrt nach Messeschluss)
Gebühr für Fahrt, Eintritt, Reiseleitung:
54,00 € (für Erwachsene)
40,00 € (für Kinder/Jugendliche)

Bremen: Picasso + Mercedes
Tagesexkursion Bremen - Mercedes Benz Werk Bremen

„Sylvette, Sylvette, Sylvette. Picasso und das Modell" so heißt die neue Ausstellung. Mit herausragenden Leihgaben aus aller Welt widmet die Kunsthalle Bremen dieser wichtigen Werkgruppe in Picassos Schaffen erstmalig eine eigene Ausstellung.
1954 traf Picasso die 19 jährige Sylvette David. Sie wurde seine Muse und Quelle der Inspiration. Es entstanden mehr als 50 Porträts in einer Vielzahl von künstlerischen Medien. Picasso variierte zwischen realistischen Abbildungen und kubistischen Abstraktionen, schuf Gemäde, Zeichnungen und Skulpturen aus verschiedenen Materialien.
Nach einer Mittagspause besichtigen wir das Mercedes-Benz-Werk in Bremen-Hemelingen.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0302
Dienstag, 01. April,
08.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
Celle, Kanzleistr.
Gebühr (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung): 77,00 €

Eleonorentag 2014: Eleonore Prochaska

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Celle

Am Eleonorentag, dem Geburtstag der letzten Celler Herzogin Eleonore d'Olbreuse, geht es dieses Jahr mit dem Bus zu einem anderen FrauenOrt:
Der neueste FrauenOrt Niedersachsens ist in Dannenberg (Elbe) Eleonore Prochaska gewidmet, die als Mann verkleidet in die Befreiungskriege gegen Napoleon zog und in der Schlacht an der Görde fiel.
Am Vormittag gibt es eine Stadtführung in Dannenberg und einen Museumsbesuch, der das Leben von Eleonore Prochaska und ihren Tod im Gefecht an der Göhrde anschaulich macht. Nach individueller Mittagspause ist eine Fahrt zum Jagdschloss Göhrde
geplant. Die Göhrde war auch Schauplatz eines Jagdbesuchs des englischen Königs Wilhelm III. beim Celler Herzog Georg Wilhelm, Ehemann von Eleonore d'Olbreuse, auf dem auch die mögliche Thronfolge des Hauses Hannover in England anesprochen wurde.

Kurs-Nr. CE0303
Samstag, 12. April,
08.30 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
Celle, Kanzleistr.
Gebühr (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung): 60,00 €

Bad Oeynhausen
und das Deutsche Märchen- und Wesersagenmuseum

Bad Oeynhausen liegt landschaftlich reizvoll zwischen Weserbergland und Teutoburger Wald. Die Entdeckung salzhaltiger Quellen läutete Mitte des 19. Jahrhunderts den Aufschwung zu einem Kur- und Heilbad ein.
König Friedrich Wilhelm IV betraute renomierte Architekten mit dem Bau von repräsentativen Badehäusern und überließ dem preußischen Gartenbauarchitekten Peter Joseph Lenne die Planung für den Kurpark - heute eine herrliche Anlage.
Auf einer Stadtführung werden wir die historischen Badehäuser besichtigen und erfahren, warum die Preußen griechische Tempel in Ostwestfalen bauten.
Bad Oeynhausen liegt an der Deutschen Märchenstraße. Wir sind angemeldet im „Deutschen Märchen- und Wesersagenmuseum" zu einer Märchenerzählstunde für Erwachsene. So erhalten wir Einblicke in das weite Feld der Märchen- und Sagenwelt.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0304
Mittwoch, 14. Mai,
08.00 - 18.00 Uhr (8 UStd.)
Celle, Kanzleistr.
Gebühr (für Fahrt, Eintritte, Führungen, Reiseleitung): 69,50 €

Hannovers Herrscher auf Englands Thron
Niedersächsische Landesausstellung in Hannover

Im Oktober 1714 bestieg der Kurfürst von Hannover als Georg I in London den britischen Thron. 123 Jahre regierten die Welfen gleichzeitig über zwei Reiche. Wie kam es zu dieser Personalunion, deren 300 jähriges Jubiläum in diesem Jahr begangen wird?
Im Niedersächsischen Landesmuseum Hannover werden die 5 Könige der Personalunion vorgestellt, es werden die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen London und Hannover aufgezeigt; Wissenschaft, Kunst, Musik, Mode, höfisches Leben ... sind weitere Themen. Wertvolle Objekte aus aller Welt beleuchten diese Zeit.
Im wiedererrichteten Schloss Herrenhausen geht es einerseits um die Vorgeschichte der Personalunion und andererseits um die berühmte Wallmoden Sammlung aus Antiken und Gemälden. Sie stammt von Johann Ludwig von Wallmoden-Gimborn, dem illegitimen Sohn von Georg II, und wird erstmals wieder gemeinsam präsentiert.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0305
Donnerstag, 05. Juni,
08.30 - 18.00 Uhr (8 UStd.)
Celle, Kanzleistr.
Gebühr (für Fahrt, Eintritte, Führungen, Reiseleitung): 79,00 €

Von Nordstemmen nach Hannover
Fahrradtour mit Marienburg und Leinetal

Eine Radtour voller Kontraste. Die Anreise erfolgt per Bahn bis Nordstemmen. Ein kurzer, steiler Anstieg bringt uns zur Marienburg, dem neugotischen Schloss hoch über dem Leinetal. Hier besichtigen wir die Sonderausstellung „Der Weg zur Krone", die anlässlich der Gründung des Königsreichs vor 200 Jahren gezeigt wird.
Dann radeln wir in leicht hügeligem Gelände durch schöne Dörfer wie Schulenburg und Jeinsen. Nach Ruthe fahren wir auf gut angelegten Wegen entlang einer renaturierten Seenlandschaft mit Wildgänsen und Störchen. Wir erreichen den Maschsee und die Innenstadt Hannovers. Von dort Rückfahrt mit der Bahn. Fahrtstrecke: ca. 40 km. Bitte Proviant sowie Regenzeug mitbringen. Unterwegs gibt es eine Einkehrmöglichkeit.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0306
Treffpunkt: Celle Bhf. 8.30 Uhr (Abfahrt: 8.47 Uhr - Rückkehr ca. 19.00 Uhr) (7 UStd.)
Celle, Treffpunkt Bahnhof Celle
43,00 €, (für Bahnfahrt, Fahrradkarte, Eintritte und Führungen)



FL0401 Vogelkundliche Exkursion in Flotwedel oder ES0401 in Eschede

Naturkundliche Fahrten Wanderungen

Was blüht denn da?

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.

Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Achtung: Der zweite Vormittag-Termin findet am 17.06.2014 statt.

Gabriele Ellermann
Kurs-Nr. CE0401
dienstags, ab 03. Juni, 14-tägig
09.00 - 12.00 Uhr, 4 Vormittage (16 UStd.)
Celle; Parkplatz Schulzentrum Burgstraße
48,00 €

Reiseberichte/ Länderkunde

Carnevale di Venezia

Die Faszination des Posierens im Karneval der Lagunenstadt ist ungebrochen. Tausende strömen in dieser „5. Jahreszeit“ nach Venedig. Und doch bleiben für den achtsamen Besucher genügend Ecken, die fernab vom Trubel - dieses kulturhistorische Städtejuwel genießen lassen.
Dieser Vortrag - gleichzeitig eine ergänzende Vorbereitung auf die VHS-Studienreise vom 20. - 24. Februar - zeigt Impressionen des Straßenkarnevals, aber auch ausgewählte Schönheiten in den 6 Stadtvierteln des Kern-Venedig.

Für alle Interessenten offen - um Anmeldung wird gebeten.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0501
Montag, 17. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Unter Mitternachtssonne und Polarlicht - Lappland

Farblichtbildvortrag
In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Ingrid und Wolfgang Wrenger haben das herbschöne Lappland durchstreift. Die Tier- und Pflanzenwelt, Spuren frühgeschichtlicher Besiedlung und das Volk der Samen (Lappen) werden vorgestellt. Weitere Themen: Am „Großen Bärenkreis“ - Mitternachtssonne über weiten Fjorden - Wo Geisterbeschwörung am Strand stattfand - Eiszeit am Polarkreis - In einem lappländischen Winterdorf - Nordlicht-Sinfonie in der Winternacht.

Ingrid und Wolfgang Wrenger
Kurs-Nr. CE0502
Mittwoch, 19. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €, (für Mitglieder der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kostenfrei)

Sumatra

Für die meisten Südostasienreisenden reduziert sich eine Indonesientour auf die Insel Bali. Dabei hat die fast 2000 km lange Insel Sumatra - abseits vom Massentourismus - alles zu bieten, was ein neugiereiger, auf Luxus verzichtender Individualist braucht: besteigbare Vulkane, menschenleere endlose Strände, und eine vielfältige, nah zu erlebende Tierwelt in tropischer Umgebung.
Der Referent hat die Insel mehrere Male besucht und Sumatra mit seinen unterschiedlichen Bewohnern und ihrer vielfach anderen Sicht der Dinge gut kennen gelernt. Der Lichtbildervortrag soll den Teilnehmenden die Begeisterung für diese Insel vermitteln. Er wird zudem auch von einem kleinen landestypischen Imbiss begleitet.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE0503
Montag, 24. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
14,00 €

Die große Ostseekreuzfahrt

- Impressionen aus dem vielfältigen Natur- und Kulturraum der Ostsee -

Route: Travemünde - Danzig (Polen) - Klaipeda (Litauen) - St. Petersburg (Russland) - Helsinki, Vaasa, Kemi (Finnland) - Umea, Stockholm (Schweden) - Travemünde. Prachtvolle Städte, weite Strände, Schäreninseln und der Boreale Nadelwald am Nördlichen Polarkreis!

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i.R. und Autorin
Kurs-Nr. CE0504
Mittwoch, 05. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
9,00 €

42 Kilometer durch „Big Apple“

Augenzwinkernd, aber mit läuferischer Begeisterung berichtet der Referent von seinen Erlebnissen in der Weltmetropole am Hudson während des New-York-Marathons 2013. Dieser Sport-Reise-Bericht mit vielen Bildern wird New-York-Fans und Langlaufenthusiasten gleichermaßen interessieren.

Andreas Ziesemer
Kurs-Nr. CE0505
Mittwoch, 12. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Portugal

Von der Felsalgarve bis nach Porto - der Perle des Nordens

Sie erleben die Höhepunkte Portugals. Prächtige Paläste und Baudenkmäler prägen die Städte aus dem Mittelalter. Faszinierende Küstenabschnitte, hohe Steilklippen, idyllische verwinkelte Gassen und historische Burgen und Klöster sind für Portugal bezeichnend, der arabische Einfluss unverkennbar.
Dieses Land hat Weltumsegler und Weltfussballer hervorgebracht, nicht zu vergessen die Weltmarke „Sandemann“. Römer, Mauren und Conquistadoren haben sich in Kultur und Kathedralen eingeprägt.
Weite Landstrände, enge Altstadtgassen, kühn geschwungene Brücken und knorrige Korkeichen, futuristische Architektur neben historischen Palästen - das ist Portugal.



Rosemarie Schilling
Kurs-Nr. CE0506
Donnerstag, 13. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Sommer-VHS: Australien

Das Land der Aborigines, Down Under, Roter Kontinent - viele Namen trägt dieser Erdteil: Pulsierende Großstädte, faszinierende Schluchten und die Heiligtümer der Aborigines voller Mystik. Australiens Fauna (Koala, Känguruh, Wombat u.a.) und Flora ist einzigartig - genauso wie die Kultur der Aborigines.
Eine Reisereportage von Sydney über Cairns zum Barrier Reef. Weiter in den Kakadu Nationalpark und dann ins Outback zum mystischen Uluru (Ayers Rock) und Kata-Tjuta (Olgas). Die dritt größte Insel Australiens, Känguruh Island, ist ein weiteres Highlight und selbstverständlich Melbourne. Lassen Sie sich von der Vielfalt dieses Kontinents gefangen nehmen!
Der Mensch, die Aborigines, stehen im Mittelpunkt des Länderreiseberichtes.

Rosemarie Schilling
Kurs-Nr. CE0507
Mittwoch, 09. Juli,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €



Stadt Celle

Mit dem Fahrrad durch Celle

Die Innenstadt? Man kennt sie. Aber unmittelbar am Rand der Innenstadt gibt es so herrliche Besichtigungspunkte, die es sich anzusteuern lohnt, um viel über Celle und seine Geschichte zu erfahren.

Reiner Bones, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0601
Freitag, 21. März,
16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
9,00 €

Stadtgänge: Welfengeschichte in Celle

An vier Nachmittagen wird die Welfengeschichte an verschiedenen Orten in der Stadt Celle aufgesucht. Der Referent verlegt den Unterricht aus dem „Hörsaal" direkt an die Objekte in der Stadt. Generalthemen sind die Stadtentwicklung, die Residenzstadt und Altstadt und die Entwicklung zur Garnisonsstadt.
1. Gang: Freitag, 21.2. Harburger Berg und Schloss (Entstehung der Stadt am Wasser, Entwicklung bis 1714)
2. Gang: Freitag, 28.2. Kalandgasse und Stadtkirche (Schulwesen, Fachwerk, Personalunion Hannover/London)
3. Gang: Freitag, 7.3. Mauernstraße Kleiner Plan - Heiliges Kreuz (Krumme Balken, Innenhöfe, Medizinisches)
4. Gang: Freitag, 14.3. Kleiner Plan - Neues Rathaus (Garnisonsstadt)

Reiner Bones, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0602
freitags, ab 21. Februar
16.00 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage (8 UStd.)
Celle Treffpunkt: Brücke am Schloss
24,00 €

Die Hannoveraner auf dem Thron Großbritanniens
und der Beginn der Personalunion

Als vor 300 Jahren, im August 1714, Königin Anne von Großbritannien starb, wurde noch am selben Tag der hannoversche Kurfürst Georg Ludwig als neuer britischer König ausgerufen. Georgs Mutter, Sophie von Hannover, das Bindeglied zur Stuart-Dynastie, war 6 Wochen zuvor gestorben. Georg Ludwig reiste mit großem Gefolge nach London und wurde als George I. gekrönt. Nach ihm kamen vier weitere Könige aus dem Haus Hannover, so dass die Personalunion 123 Jahre dauerte.
Im Seminar werden wir fragen: Warum wurde Georg Ludwig auserwählt? Wie wurden er und seine Nachfolger in London angesehen? Und wie schafften sie es, von London aus in Kurhannover zu regieren? Wir richten auch den Blick auf die Vorgeschichte: Ernst Augusts Ehe mit Sophie von der Pfalz, die Königsmarck-Affäre und die Glorious Revolution.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0603
montags, ab 24. Februar
17.30 - 19.45 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
33,00 €



Celle im Ersten Weltkrieg siehe Bereich Geschichte

„Gott gebe denen die mich kennen das was sie mir goennen"
Hausinschriften der Celler Altstadt

Ist Ihnen dieser Spruch schon einmal begegnet? Haben Sie Freude, Inschriften aus verschiedenen Jahrhunderten zu lesen? Rätseln Sie über die Bedeutung der Abkürzung DSDHMROAM? Finden Sie die unterschiedliche Schreibweise einzelner Worte auch interessant und schmunzeln über manchen „Schnitzer"?
Machen Sie sich mit mir auf den Weg, Bekanntes wiederzusehen und Unbekanntes zu entdecken.

Jutta Baars, Gästeführerin
Kurs-Nr. CE0604
Samstag, 17. Mai,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Brunnen am Brandplatz
9,00 €

Sommer-VHS: Geschnitzte Geschichte(n) in der Celler Altstadt
Ornamente und deren Bedeutung an Fachwerkhäusern

Der Fuchs ist das Sinnbild für Schlauheit. Doch welche Bedeutungen verbergen sich hinter dem Affen mit dem Spiegel, dem Mann oder der Frau auf einem Tier sitzend? Lassen Sie uns Drachen und Delfine entdecken.
Wissen Sie, dass in Celle viele Häuser Zähne haben? Kennen Sie Treppenfries und Laubstab? Und dass sich aus den Unterschieden Rückschlüsse auf das Alter der Häuser ziehen lassen?
Auf diesem interessanten Rundgang werden wir Vieles entdecken und manche Frage lösen.

Jutta Baars, Gästeführerin
Kurs-Nr. CE0605
Montag, 07. Juli,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Brunnen Zöllnerstraße/Ecke Heiliges Kreuz
9,00 €



Brandspuren

In diesem Kurs werden die heute noch sichtbaren Spuren von Bränden aus 4 verschiedenen Jahrhunderten im Bild der Altstadt Celles dargestellt. Auch auf den Brandschutz der damaligen Zeit wird eingegangen.
Im Anschluss findet eine Stadtführung statt, die die ehemaligen Schadensorte einbindet, um die bis heute dauernde Veränderung in Augenschein zu nehmen.

Gerhard Pörschke, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0606
Samstag, 24. Mai,
15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
12,00 €

Kulturhistorische Exkursion durch Celles Ostkreis

Auf einer Busfahrt lernen die Teilnehmenden ausgesuchte Stellen mit historischen Elementen der Kulturlandschaft kennen. Über Altenhagen, Habighorst, Höfer, Helmerkamp, Hohne und Lachendorf führt die Rundfahrt durch den Ostkreis. An interessanten Plätzen wird ausgestiegen und in kurzen Wanderungen ein Eindruck von der historischen Vielfalt des Celler Ostkreises vermittelt. Zu entdecken gibt es u.a. den Reiherpfahl, den Galgenberg von Burghorn, die Trift durch den Quarmbach, eine ehemalige Schafwäsche in der Wiehe, alte Heideimmenstellen sowie das Franzosengrab. Geschichtliche Hintergründe werden mit historischen Karten erläutert. Unterwegs wird bei einer Einkehr eine Mittagspause eingelegt.

Florian Friedrich,
Autor und Kulturlandschaftsforscher
Kurs-Nr. CE0607
Samstag, 10. Mai,
10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Celle: Kanzleistr.
20,00 €

Archäologische Fahrradtour
in der Umgebung von Celle

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler sowie archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trockenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen -- denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der



1. Celler Stadtführung in Szenen, am Samstag, 17. Mai, siehe CE2106

Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.

Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0608
Samstag, 24. Mai,
14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)
Celle: Pfennigbrücke
13,00 €

Junge VHS

Bitte beachten Sie:
Bei den Anmeldungen für Kurse & Work-Shops zur Jungen VHS ist eine Anmeldung durch die/den Erziehungsberechtigte/-en erforderlich.

Wenn der Vater mit dem Sohn, der Tochter ... den Weltraum erobert

Interaktive Lesestunde für 8 bis 11jährige mit ihrem Vater

Wenn Planeten in Schwarze Löcher fallen, Monde gegeneinander kämpfen und Sternschnuppen vor Supernovae flüchten, dann ist der „Planeten-Prinz" nicht weit.
Die Celler Kinderbuchautorin Martina Hancke liest aus ihrem fantasievollen Weltraumabenteuer, in dem Himmelskörper die Hauptrolle spielen.
Rund um das Buch erfahren die jungen Zuhörer viel Wissenswertes über Himmelskunde und dürfen auch selbst ihre Kenntnisse beisteuern.
Am Ende wartet eine Überraschung .. bitte Buntstifte und Klebe mitbringen.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE0901
Sonntag, 16. Februar,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
11,00 €, (für ein Kind und einen Erwachsenen)



Flotwedel: FL1001 „Wenn der Vater mit dem Sohn ..." Ein „Pfadfinder-Wochenende 28. und 29. Juni 2014

Der kleine Urlaub ...

entspannte Stunden für Eltern und Kinder bis 8 Jahren
Wochenendseminar

Sie lernen die unterschiedlichen tibetischen Klangschalen kennen. Diese werden auf den Körper gestellt und durch das Anschlagen wird jede Zelle massiert.
Eine Klangschale ist ein sehr verbindendes Element für zwei Personen, die sich mit Klang verwöhnen und zu Ruhe und Entspanntheit kommen möchten.
Klangreize sowie Hand- und Fußmassagen runden unsere Stunden ab.
Probieren Sie es einmal aus!

Susanne Hoheisel
Kurs-Nr. CE0902
Sonntag, 23. März,
10.30 - 15.00 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
22,00 € (für einen Erwachsen und ein Kind; die Gebühr für jedes weitere Kind ist 10,00 €)

Nähen!

basics & more

Nähen macht nicht nur Spaß ... wer es kann, hat die Chance, einen ganz individuellen Stil zu entwicklen. Denn etwas selbst Genähtes trage nur ich! Unser Ferien-Nähkurs ist (fast) grenzenlos ... an Ideen. Rock, Hose, Kleid, Tasche, Decke, Kissen -- geübte und weniger geübte Näherinnen und Näher sind willkommen.

Monika Höfgen, Textil- und Kunstlehrerin
Kurs-Nr. CE0903
Vorbereitung:
Montag, 7. April, 16.00 - 17.00 Uhr,
Nähworkshop:
Mittwoch, 9. bis Freitag, 11. April,
10.00 - 14.00 Uhr, 4 Termine (17 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
46,80 €

Inline-Skaten für Kids

von 5 bis 8 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. CE0904
Samstag, 12. April, 13.00 - 14.30 Uhr
Sonntag, 13. April, 13.00 - 14.30 Uhr
(4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
10,00 €

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. CE0905
Samstag, 12. April, 14.45 - 16.15 Uhr
Sonntag, 13. April, 14.45 - 16.15 Uhr
(4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
10,00 €



Natur und Wildnistage für Kinder (7 - 11 Jahre) in Eschede 7. - 9. April und in Hermannsburg 29. - 31. Mai

Bunte Bälle, coole Spiele & Ferien!

ein Treffpunkt für junge Menschen von ca. 12 bis 18 Jahren

Der Titel ist Programm ... ein bewegter Ferientreffpunkt mit viel Spaß & viel Bewegung, tollen Spielen und - wenn ihr mögt - auch euren Ideen.

Sven-Oliver Berdin, Bundesligaspieler Basketball
Kurs-Nr. CE0906
freitags, ab 04. April
15.00 - 16.30 Uhr, 5 Nachmittage
(10 UStd.)
Celle; Sporthalle Hölty, Welfenallee
25,00 €

Stylish hairs

mit Glätteisen & Lockenstab unterwegs

Habt Ihr Lust auf Veränderungen, auf neue Frisuren? Habt ihr Lust, etwas auszuprobieren und neue Styles zu wagen oder auch nur neue Möglichkeiten für die aktuelle Frisur zu finden?
Neben Hintergrundinformationen und allem, was ihr wissen müsst, um euer Haar zu pflegen und richtig zu behandeln, probieren wir mit Fön, Bürste & Fingern unterschiedliche Frisuren aus.
Alltagsfrisuren, Hochsteckfrisuren - mal festlich, mal alltäglich, mal außergewöhnlich - Haaraccessoires, Frisurenvariationen ... ihr werdet eure kreativen „Hair-Entdeckungsreisen" genießen!

Bitte bringt eure Haaraccessoires, Bürste, Kamm, Gel und alles, was ihr sonst noch für euer Haarstyling benutzt, mit.

Wer einen kleinen Spiegel hat, sollte auch diesen einstecken.

Conny David, Friseurmeisterin
Kurs-Nr. CE0907
Montag, 14. und Dienstag, 15. April, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Vormittage (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
20,00 €, (inklusive Materialkosten)



Tastschreiben am PC
für Schüler/innen ab 10 Jahren

Die Ferienzeit nutzen und auch mit der richtigen Portion Spaß das Tastschreiben am Computer lernen!
Unsere Themenschwerpunkte sind:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE0920
Montag, 7. April bis Donnerstag, 17. April, jeweils 10.45 - 13.00 Uhr, 9 Vormittage (27 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
75,50 €, (inklusive Lernmittel)

Mathe-Hilfe-Plus (8-10. Jahrgang)

Von binomischen Formeln, dem Koordinatensystem, der Wurzelrechnung, Funktionen...und was euch nicht leicht fällt.
Habt ihr Fragen oder Aufgaben mit denen ihr nicht klar kommt: Mail an info@vhs-celle.de.
Wir treffen uns jeden Mittwoch in der ungeraden Kalenderwoche - die Herbstferien sind frei.

Stefan Gelhorn
Kurs-Nr. CE0940
Montag, 07. bis Freitag, 11. April, jeweils 09.00 - 12.15 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Fit für's Mathe-Abi?!

Stefan Gelhorn
Kurs-Nr. CE6140
Montag, 07. bis Freitag, 11. April, jeweils 14.00 - 17.15 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
59,00 €

Geheimnisse schützen auf der weltweiten Datenautobahn

Wer kennt die Geheimnisse von Steganographie, Kryptografie und Verschlüsselungsverfahren?
Ihr beschäftigt euch mit Verschlüsselungsverfahren von der Caesar Chiffre bis zu modernen IT gestützten Verfahren. Außerdem lernt ihr, Passwörter sicher zu gestalten. Konkrete Anwendungsbezüge von kryptographischen Verfahren, darunter auch Online-Banking, unterstützen euch beim sicheren Surfen.

Oliver Meschke
Kurs-Nr. CE0921
Mittwoch, 9. und Donnerstag, 10. April 09.45 - 15.00 Uhr, 2 Tage (14 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
35,00 €

Power Point
auf den Punkt

Referate nicht nur inhaltlich brillant schreiben sondern plaktiv in Szene setzen. Dafür ist Power Point hervorragend geeignet. Auf den Punkt gebracht erlernt ihr das notwendige Wissen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE0922
montags, ab 07. April
09.30 - 12.00 Uhr, 2 Vormittage (7 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
16,70 €



WA4901 Klettern für Jeden in Wathlingen



Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh genug geweckt werden!

Die Kinderakademie „Collegium Cellense“

- arbeitet wie eine Universität – ohne Zulassungsbeschränkungen – mit einem Winter- und Sommersemester, ca. 7 - 8 Vorlesungen pro Semester und einem „Studentenausweis“
- will Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wissenschaftliche Themen, Forschung, Technik, Lebenswelten und Fragestellungen außerschulisch zugänglich machen und sie dafür begeistern
- will Wissbegierde und Wissenspotentiale bei Kindern zusätzlich fördern

Die Welt unter die Lupe genommen
Unterhaltsam und verständlich werden knifflige Fragen beantwortet

Im Frühjahrsemester 2014 finden folgende Veranstaltungen statt:

Themen und Professoren/-innen	Datum, Uhrzeit und Ort
Collegium Cellense Auftaktveranstaltung **für die ganze Familie** Event Physik - Universität Paderborn	**Sonntag, 23.02.2014** 15:00 - 16:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
„Bitte einsteigen - eine Reise mit dem Chemie-Express um die Welt“ Prof. Dr. Thomas Waitz Universität Göttingen, Fachbereich Chemie	**Dienstag, 25.02.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Im Dunkeln ist gut funkeln - wenn Tiere ihr Licht anknipsen Prof. V. B. Meyer-Rochow Jacobs Universität Bremen, Fachbereich Biologie	**Dienstag, 11.03.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wie die Menschen rechnen lernten? Prof. Dr. Rita Borromeo Ferri Universität Kassel, Institut für Mathematik	**Dienstag, 25.03.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Warum macht Fußball Spaß? **Collegium Cellense Spezial vor der Fußballweltmeisterschaft** **und nicht nur für absolute Fußballfans** Unsere Celler Studenten und Studentinnen sind hier in Begleitung (Eltern, Oma oder/und Opa, Nachbar, Tanten ...) herzlich eingeladen, sich auf das kommende Fußballevent einzustimmen. Prof. Dr. Harald Löwe und Prof. Dr. Thomas Sonar Technische Universität Braunschweig, Institut Computational Mathematics	**Sonntag, 27.04.2014** ab 15:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Entdeckungsreise durch die Sparkasse Celle Achtung: Heute findet unsere Kinderuni in der Sparkasse Celle statt.	**Dienstag, 06.05.2014** 16:30 - 17:30 Uhr Sparkasse Schloßplatz, Treffpunkt (pünktlich) um 16:20 Uhr vor dem Eingang
Wie findet Nemo seinen Weg ins Kino? - Jetzt sogar in 3D Prof. Karsten Morisse Universität Osnabrück, Fakultät Ingenieurwissenschaft und Informatik	**Dienstag, 20.05.2014** 16:30 - 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Exkursion zur Uni Bremen Acht Semester Kinderuni in Celle - da wird es allerhöchste Zeit, dass wir eine Universität besuchen. Es geht zur Universität Bremen und ihr habt die Möglichkeit, euer Wissen in die Praxis umzuseten: **Es wird geforscht** Die Anmeldung für die Exkursion ist ausschließlich über die VHS Celle schriftlich zu tätigen.	**Dienstag, 10.06.2014** um 08:00 Uhr geht es los Achtung: Die Exkursion ist nicht im Preis des Semesterausweises enthalten.

Anmeldungen nimmt die VHS Celle und die CD-Kaserne entgegen:
„Studentenausweis“ für alle Veranstaltungen im Frühjahrsemester 2014 = 10.- €
Für eine einzelne Vorlesungsveranstaltung 2.- € / Tageskasse









Demokratiezentrum: Politische Bildung Neue Angebote der Teilhabe und Partizipation



Kontakt: Markus Fink, 05141/929823, m.fink@vhs-celle.de

Die **VHS Celle** und das Bildungszentrum HVHS Hustedt sind Mitglieder im Netzwerk „**Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung“.**

Als Demokratiezentrum möchte die VHS Celle Menschen motivieren und befähigen in/bei/an politischen Prozessen mitzureden – **mitzudenken – mitzubestimmen – teilzunehmen und teilzuhaben.** Die VHS Celle will Lernort – Forum und kultureller Treffpunkt sein - für alle Menschen in Stadt und Landkreis Celle.

Besonderes Thema in diesem Semester: **der Krieg**
Vom Ersten Weltkrieg, dessen Beginn sich zum hundertsten Mal jährt bis zur Legitimation von Krieg und kriegerischem Handeln in der Gegenwart.

Ein weiteres Thema ist die **Europäische Union**, deren Parlament im Mai 2014 neu gewählt wird.

Informiert: achten Sie bitte auf aktuelle Veröffentlichungen unserer Veranstaltungsangebote in der Presse und auf unserer Internetseite **www.vhs-celle.de**

Weitere spannende Themen:

- Demokratieführerschein **„Baby you can drive“** (Kursnr.: 14ACE1260)
- **Weggehen-Ankommen-Dabeisein**: Geschichtsvermittlung in der Migrationsgesellschaft (Kursnr.: 14ACE1250)
- Soziale Teilhabe: **vhsConcept Fachkraft Inklusion** (Kursnr.:000CE7624)

NEUE MEDIEN – SOZIALE NETZWERKE UND CYBERMOBBING

Ein Projekt der Bürgerstiftung Region Bergen und der Volkshochschule Celle

Der Umgang mit den neuen Medien will gelernt sein. Allen voran die Sozialen Netzwerke (Facebook, Google+, Twitter, Xing,…) bieten viele positive Möglichkeiten aber auch ernst zu nehmende Gefahren.
Besonders deutlich wird dies beim Cybbermobbing, d.h. dem Diffamieren anderer über das Netz. Mit unserem Projekt werden wir Schüler, Eltern und Lehrern der Bergener Schulen für diese neuen Themen sensibilisieren.

- **Wie äußert sich Cybermobbing?**
- **Wie schütze ich mich?**
- **Was mache ich, wenn ich betroffen bin?**
- **Was mache ich, wenn andere betroffen sind?**
- **Welche Gefahren drohen sonst noch im Netz?**





Weitere Informationen: Markus Fink, 05141/929823

Mensch und Gesellschaft



Sicherheit beim Online-Banking

Online-Banking ist eine praktische Methode, vom häuslichen Computer, Tablet oder Handy aus Bankgeschäfte zu tätigen. Doch ist das wirklich sicher? Was ist dabei zu beachten? Herr Albers von der Sparkasse Celle erklärt notwendige Sicherheitsregeln und gibt entsprechende Hinweise.

Michael Albers, Sparkasse Celle
Kurs-Nr. CE1000
Montag, 10. Februar,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Schutz im Alltag und in den eigenen vier Wänden

Der Enkeltrick, das berühmte Glas Wasser an der Haustür und andere Tricks lassen ahnungslose und gutgläubige Menschen oft Opfer von Straftaten werden. Wie man sich dagegen schützt und diese Strategien durchschaut, erläutert Herr Geyler von der Polizeiinspektion Celle. Darüber hinaus gibt er auch Hinweise, wie man sich im Haus und in der Wohnung vor Einbrüchen schützen kann.

Uwe Geyler, Polizeiinspektion Celle
Kurs-Nr. CE1001
Montag, 24. Februar,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €, (inkl. Material)

Seien Sie gespannt - und locker!

Tun Sie etwas Gutes für sich mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson! Durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen kann nachweislich eine physische wie psychische Entspannung erreicht werden. Mit dem Basisprogramm dieser Methode lernen Sie einfache Übungen im Sitzen für den Alltag, für zu Hause oder unterwegs, die Ihnen helfen, Stress schnell abzubauen, um sich mit Ruhe und Gelassenheit dem Alltag zu stellen.
Bitte Sitzunterlage und Decke mitbringen!

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie
Kurs-Nr. CE1002
Montag, 10. März,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Heine: Sie saßen und tranken am Teetisch ...

In Lyrik und Prosa entsteht an diesem Nachmittag ein facettenreiches Bild des Dichters Heinrich Heine von der Jugendzeit bis zur Pariser Matratzengruft.
Rosemarie Schilling und Karlheinz Rehling lesen Gedichte und Prosastücke. Die Originaltexte werden von biografischen Anmerkungen begleitet.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin, Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE1003
Montag, 24. März,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Tansania
Bericht aus halb touristischer, halb einheimischer Perspektive

Tansania, einst deutsche Kolonie, heute ein Reiseziel mit echten Höhepunkten. Elizabeth und Rainer Allmann, deutsch-tansanisches Ehepaar, stellen das wunderbare Land im Osten Afrikas vor und berichtet anschaulich und unterhaltsam vom dortigen Leben .

Rainer Allmann, Elizabeth Allmann
Kurs-Nr. CE1004
Montag, 12. Mai,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Kaffeegenuss!

Besuch bei der Kaffeerösterei Huth mit Besichtigung der Räumlichkeiten. Erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über die beliebte Bohne (ohne Verkostung).

Herr Pommerien, Kaffeehaus Huth
Kurs-Nr. CE1005
Montag, 26. Mai,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: 15.00 Uhr, Großer Plan 7, vor dem Hause Huth
9,00 €

Anmeldungen bequem im Internet möglich:
www.vhs-celle.de

Warten Sie nicht auf die Anmeldebestätigung!
Sie erhalten nur Nachricht, wenn sich etwas ändert.



Mensch und Gesellschaft

VHS Celle: Demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschule versteht sich seit ihrer Gründung als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch engagierter Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

Geschichte/Zeitgeschichte

Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen!

Die Gedenkstätte Bergen-Belsen
Wochenendseminar

Durch Vorträge unterstützte Führung durch die Gedenkstätte und die dazugehörigen Orte unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Forschungsergebnisse.
- Sühnekirche
- Rampe
- Film im Dokumentenhaus
- Ausstellungsgebäude
- Freilegungen
- Gräber
- Denkmäler
- Haus der Stille

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Wolfgang Hertwig, Lehrer (Rektor)
Kurs-Nr. CE1101
Samstag, 17. Mai,
13.00 - 17.00 Uhr (5 UStd.)
Treffpunkt: Katholische Sühnekirche, Sülzweg, Bergen
9,00 €

Stasi und friedliche Revolution in der DDR im Herbst 1989
Ohnmacht der Allmächtigen
In Zusammenarbeit mit der Bundesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR (BStU)

Die friedliche Revolution 1989/90 in der DDR war ein bedeutsames Ereignis der neueren deutschen Geschichte. Sie führte nach der über 40 Jahre andauernden Teilung Deutschlands zur Wiedervereinigung. Außerdem gelang ein in der Menschheitsgeschichte äußerst seltenes Ereignis, eine friedliche Bürgerbewegung entmachtete unblutig einen schwer bewaffneten Sicherheitsapparat. Das Ministerium für Staatssicherheit (MfS) war im Herbst 1989 nicht mehr in der Lage, die Entwicklung aufzuhalten. Im Gegenteil, die Stasi-Mitarbeiter mussten mit ansehen, wie sie von der hilflos agierenden SED-Führung zum alleinigen Sündenbock gestempelt wurden. Im Dezember 1989 besetzten couragierte Bürgerinnen und Bürger die Bezirksverwaltungen und Kreisdienststellen der Stasi. Damit war die Herbstrevolution unumkehrbar geworden.
An diesem Abend soll erläutert werden, warum die SED-Herrschaft so schnell zusammenbrach und warum das MfS nicht mehr in der Lage war, zu reagieren. Außerdem soll die Frage geklärt werden, wessen Verdienst es war, dass die Revolution ohne Blut vergießen blieb.

Dr. Hans-Peter Löhn, Historiker der BStU
Kurs-Nr. CE1102
Dienstag, 20. Mai,
18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei

Der Erste Weltkrieg

Der Erste Weltkrieg jährt sich 2014 zum hundertsten Mal. Eine Veranstaltungsreihe beleuchtet den Krieg und seine Zeit aus historischer, lokaler und kultureller Sicht. Die gesellschaftlichen Umwälzungen und Fragestellungen während und in der Folge des Krieges beschäftigen uns bis heute. Demzufolge werden die Veranstaltungen mit historischem Bezug ergänzt durch Vorträge zur gegenwärtigen Legitimation kriegerischen Handelns sowie zu Völker- und Menschenrechten.

Der Erste Weltkrieg
Die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts

2014 jährt sich der Beginn des Ersten Weltkriegs zum hundertsten Mal. Er umfasste wie nie ein historisches Ereignis zuvor alle Bereiche von Staat, Gesellschaft und Kultur. Wie aber kam es zu dieser weltweiten Katastrophe? Welche Machtverhältnisse, Ereignisse und Spannungen führten dazu, dass der Krieg in kürzester Zeit ganz Europa und von dort aus die ganze Welt in ein bis dahin ungekanntes Unglück stürzte?

An diesem Vortragsabend wird die Geschichte kurz vor und während des Weltkriegs behandelt.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker

Kurs-Nr. CE1103
Dienstag, 25. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €



Mensch und Gesellschaft

Der große Krieg in Celle
Celle im Ersten Weltkrieg

Der Erste Weltkrieg hat selbstverständlich auch deutliche Spuren im Celler Raum hinterlassen. Wie in vielen Gegenden Deutschlands zogen Celler Männer 1914 noch begeistert in den Krieg. Der Vortrag soll einen Überblick über die vielfältigen lokalen Auswirkungen der Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts geben. Darunter die Themen Flüchtlingsströme und Gefangenenlager. Aber auch die weiteren wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen in der Folge des Krieges - in unserer Region leitete ab November 1918 ein Arbeiter-, Soldaten- und Bauernrat den Übergang zur demokratischen Republik ein.

Rainer Voss, Kreisarchivar
Kurs-Nr. CE1104
Dienstag, 11. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

„In dieser großen Zeit“ - Der Erste Weltkrieg und die Literatur

Der Erste Weltkrieg veränderte auch die Literatur. Viele Autoren stellten ihr Werk in den Dienst des Nationalismus, einige wenige wurden, wie Karl Kraus, zu radikalen Gegnern des Krieges. Wir werden an zwei Abenden den Spuren folgen, die die Erfahrung des modernen Krieges im Werk deutschsprachiger Autoren hinterlassen hat. Die Spurensuche beginnt 1914 in Wien und führt bis zu den Auseinandersetzungen um die Fragen von Kriegsschuld und Niederlage in den späten 1920er Jahren.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1105
dienstags, ab 25. März
18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,50 €

Politik

Gerechter Krieg - Eine Fiktion?

Die bewaffneten Konflikte weltweit und ihre jeweiligen Begründungen lassen die Frage nach dem „Gerechten Krieg“ wieder aufkommen. In dem Vortrag soll untersucht werden, welche Bedingungen zur Rechtfertigung eines Krieges herangezogen werden. Dabei wird der „Gerechte Krieg“ in seiner geschichtlichen Dimension dargestellt. Es werden auch das Verhältnis vom „Gerechten Krieg“ und Völkerrecht sowie die neuen Lehren vom gerechten Krieg untersucht. Letztlich wird die Frage nach gerechtem Krieg oder gerechtem Frieden gestellt.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler
Kurs-Nr. CE1201
Dienstag, 29. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Humanitäre Intervention - Responsibility to Protect

Die kriegerischen Entwicklungen nicht nur im Nahen Osten stellen die Völkergemeinschaft immer wieder vor die Frage des Eingreifens, der Intervention. Oft werden diese Interventionen humanitär begründet. Dieses komplexe Problem soll durch die Erörterung der Geschichte der humanitären Intervention, der „klassischen“ humanitären Interventionen und der humanitären Interventionen unter der UN-Charta erschlossen werden. Dabei werden auch die völkerrechtliche Rechtmäßigkeit einer humanitären Intervention und ihr Verhältnis zur Verfassung der Bundesrepublik untersucht. Eine der Begründungen für eine humanitäre Intervention ist das Argument der „Responsibility to Protect“. Es werden die Entstehung und der Inhalt dieses Konzepts ausgeführt und sein Verhältnis zum Völkerrecht untersucht.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler
Kurs-Nr. CE1202
Donnerstag, 22. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Praktische Menschenrechtsarbeit
In Kooperation mit der Amnesty International Gruppe Celle

Amnesty International setzt sich auf der Grundlage der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte für eine Welt ein, in der die Rechte aller Menschen geachtet werden. Die Stärke der Organisation liegt im freiwilligen Engagement von weltweit mehr als drei Millionen Mitgliedern und Unterstützern unterschiedlicher Nationalitäten, Kulturen und Altersgruppen. Gemeinsam setzen sie sich mit Mut, Kraft und Fantasie für eine Welt ohne Menschenrechtsverletzungen ein. Amnesty International erhielt 1977 den Friedensnobelpreis.
Die Celler Gruppe von Amnesty International engagiert sich auf vielfache Weise dafür, die Menschenrechtslage weltweit zu thematisieren und arbeitet mit zahlreichen Aktionen für die Freilassung gewaltfreier politischer Gefangener wie auch gegen Folter und Todesstrafe.
An diesem Abend stellt die Celler Gruppe von Amnesty International Schwerpunkte ihrer Arbeit und aktuelle Fälle von Menschenrechtsverletzungen vor und zeigt, auf welche Weise jeder einzelne sich für die Menschenrechte einsetzen kann.

Gabriele Frech
Kurs-Nr. CE1203
Dienstag, 04. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme ist kostenfrei

Kampf um die Arktis
In Kooperation mit Greenpeace Hannover

Auf Grund des fortschreitenden Klimawandels schmilzt das Eis der Arktis. Was bisher unzugänglich war, droht nun von großen Konzernen wie Shell und Gazprom ausgebeutet zu werden. Die Risiken sind enorm, doch der Kampf um die Vorherrschaft am Nordpol hat längst begonnen. Greenpeace fordert darum ein Schutzgebiet in der Hohen Arktis. Doch was bedeutet das eigentlich und wie ist die aktuelle Situation?

David Petersen
Kurs-Nr. CE1204
Donnerstag, 08. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme ist kostenfrei

Europawahl 2014
Mitentscheiden - mitbestimmen-wählen gehen!
In Zusammenarbeit mit dem Europäischen Informations-Zentrum Hannover (EIZ)

Seit vier Jahren befindet sich die Europäische Union bereits im „Krisenmodus“. Statt sich mit der weiteren Integration oder wichtigen gemeinsamen Vorhaben wie der Bekämpfung des Klimawandels zu befassen, steht immer noch die Bewältigung der Finanzkrise und die Neuordnung einer abgestimmten Wirtschafts- und Finanzpolitik ganz oben auf der Agenda. Nichtsdestotrotz können die mehr als 380 Millionen Bürgerinnen und Bürger im kommenden Jahr weit mehr entscheiden als über die Abgeordneten, von denen sie sich im nächsten Europaparlament vertreten lassen wollen. Zum ersten Mal bestimmen sie nämlich über die künftige Richtung nicht nur des Parlamentes, sondern auch der Europäischen Kommission mit. Die Fraktionen des Europäischen Parlaments stellen zur Wahl vom 22. bis 25. Mai 2014 nämlich Spitzenkandidaten für das Amt des Kommissionspräsidenten auf. Damit entscheiden die Stimmen bei der Europawahl auch über den künftigen Kurs Europas.

Was steht zur Wahl, was ist vom Votum der 380 Millionen Wahlberechtigten zu erwarten, welche Veränderungen auch in der Zusammensetzung des Parlaments sind möglich?

Meinungen, Forderungen und Erwartungen der Wahlbevölkerung und Themen, die zur Abstimmung stehen, sollen vorgestellt wie auch eine Bilanz der letzten fünf Jahre gezogen werden.

Michael Buckup, Referent in der Staatskanzlei, Europaabteilung
Kurs-Nr. CE1210
Dienstag, 13. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei



Energiepolitik der EU: Binnenmarkt über alles?
In Zusammenarbeit mit Rosa-Luxemburg-Stiftung Niedersachsen

Solar, na klar. Über das Ziel der Überwindung fossiler Technologien herrscht inzwischen weitgehend Einigkeit. Auch die EU-Kommission will Europa aus fossiler Abhängigkeit herausführen, das Ziel heißt „dauerhaft sichere und erschwingliche Energie" für Verbraucher und Industrie. Die EU-Kommission setzt dazu auf die Vervollständigung des europäischen Energie-Binnenmarktes. Wie aber wird die Energiewende sozial? Und welche Veränderung in Wirtschaft und Politik ist für sie nötig? Die Alternativen kritischer Bewegungen erstrecken sich über ein weites Feld, sie reichen von „Ausbeutung abschaffen" bis „Neue Arbeitsplätze", von „Energiedemokratie" bis „Effizienz", von „lokale Energieautonomie" bis „EU-weite Energiesteuer".
Dr. Ulrich Schachtschneider aus Oldenburg ist Energieberater, freier Wissenschaftler und Autor. Er publiziert zu Fragestellungen sozial-ökologischer Transformationen. Im vergangenen Jahr hat er in einer Studie die „Positionen linker Parteien und Bewegungen zur Energie- und Klimapolitik der EU" untersucht.

Dr. Ulrich Schachtschneider
Kurs-Nr. CE1211
Donnerstag, 20. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei

Toleranz fördern - Kompetenz stärken

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN".





Weggehen - Ankommen - Dasein
Praktische Geschichtsvermittlung in der Migrationsgesellschaft

Viele unter uns haben in ihrer Familie Geschichten der Wanderung von einem (Bundes)Land zum anderen zu erzählen. Wie diese Migrationserfahrungen unser Verständnis der Welt, des politischen Systems und der Gemeinschaft beeinflussen und welche Faktoren Ausgrenzung oder Willkommenskultur bedingen, will das Projekt „Weggehen - Ankommen - Dasein" thematisieren.
„Aus der Beschäftigung mit Geschichte lässt sich erfahren, wie die gegenwärtigen gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse, die Bedingungen, Abhängigkeiten und Probleme unserer Zeit entstanden sind. Auch die Prägungen unseres direkten Umfelds, dieser zwei Quadratkilometer Erfahrungsraum, in denen sich trotz gestiegener Mobilität das tägliche Leben der meisten Menschen abspielt, lassen sich historisch erklären" (BpB-Ankündigung).

Dass Geschichte „in" sein kann und wie die gegenwärtigen gesellschaftlichen/politischen Verhältnisse entstanden sind, wird Eltern, Lehrkräften, Pädagogen, Erwachsenen und Jugendlichen im außerschulischen Bereich näher gebracht.

Ausgehend von der Veröffentlichung „praktische Geschichtsvermittlung in der Migrationsgesellschaft" der Bundeszentrale für Politische Bildung + Gegen Vergessen - für Demokratie e.V. soll die Migrationsgeschichte insbesondere seit Gründung der Bundesrepublik Deutschland anhand von 6 ausgesuchten Themenfeldern der Publikation in Seminarreihen behandelt werden. Ziel ist die Auseinandersetzung mit ausgewählten Formen historisch gewachsener Diskriminierung. Themen wie die Migrationsgeschichte, Gruppen bezogene Menschenfeindlichkeit oder Migration nach 1989 sind noch nicht selbstverständlich im Kanon der (schulischen) Geschichtsvermittlung und sollen mit lokalem Bezug aufgegriffen werden.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1250
Melden Sie sich an - wir halten Sie auf dem Laufenden!
Interessierten werden im Frühjahr (10.-23.3.2014 bundesweite Wochen gegen Rassismus) und Herbst 2014 unterschiedliche, teils einzeln belegbare, doch aufeinander aufbauende/ ergänzende Seminare + 2 Projekttage + 1 Exkursion angeboten.

Nähere Information und Beratung: Markus Fink, m.fink@vhs-celle.de /Tel: 05141-9298-23 und Liliane Steinke, l.steinke@vhs-celle.de /Tel: 05141-9298-22



Vielfalt in Beruf und Qualifizierung: „Es ist normal, verschieden zu sein" - Inklusion als Chance für Alle. Inklusion zukünftig professionell gestalten und Fachkraft Inklusion (VHS) werden. Nähere Ausschreibung im Bereich „Beruf und Qualifizierung" - lassen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste 000CE7624 eintragen.

DIE IDEE für Schulen, Jugendzentren und -initiativen...

Politische Beteiligung von (jungen) Erwachsenen
Kontakt: Markus Fink
m.fink@vhs-celle.de; Tel: 05141-9298-22

„Baby you can drive"
Demokratieführerschein (VHS) - der Führerschein zum Mitmischen in deiner Stadt

Ein politisches Projekt rund ums Kennen lernen - Wissen - Urteilen und Handeln. Damit am Ende, neben dem Zertifikat auch etwas Konkretes bei „rum" kommt, wird mit kundigem Engagement eine Aktion der Wahl bis zur Umsetzung gebracht.
Worum geht es zunächst:
- Lebenswelt Stadt/Gemeinde/Schule/ Arbeitsplatz-Freizeit
- Demokratie - Ich mache mit!?
- Wie funktioniert Politik, welche Strukturen und Themen gibt es von der Kommunalpolitik bis Europa
- Will ich etwas erreichen, dann muss ich reden und verhandeln können...
- Mein politisches ABC
- Meine Fragen an die Politik: das Politiker-Speed-Dating
- Formen der Beteiligung und Mitbestimmung

Abschluss: Test und eine Projektpräsentation
Handwerksbetriebe bewerten den „Demokratieführerschein" bei der Bewerbung positiv.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1260
Durchführung nach Absprache (30 UStd.)



Rund um den Garten

Der Motorsägenführerschein
für Brennholzselbstwerber Modul I-III
Wochenendseminar

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Fälltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.
Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm.
Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.

Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen.

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister
Kurs-Nr. CE1301
Freitag, 21. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 und Samstag, 22. Februar, 8.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Eschede, Heeseloh 6
(12 UStd.)
83,00 €, (inklusive Lernmittel)

Rene Kellner, Gärtnermeister
Kurs-Nr. CE1302
Freitag, 21. März, 19.00 - 21.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 und Samstag, 22. März, 8.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Eschede, Heeseloh 6
(12 UStd.)
83,00 €, (inklusive Lernmittel)

Schritt für Schritt zu Ihrem persönlichen Garten

Die neue Gartensaison liegt vor Ihnen und Sie träumen von einem schönen Garten? Sie wollen etwas Neues? Oder auch nur Teilbereiche verändern? Sie sind unsicher, fangen an jeder Ecke an, kommen aber nicht so richtig weiter? Damit Sie sich in Ihrem Garten wohl fühlen und er zu einem Ort der Harmonie wird, gehören Schönheit und Funktionalität zusammen.
Dieser Kurs vermittelt ihnen die wichtigsten Gestaltungsregeln einer guten Gartenplanung. Sehr anschaulich anhand vieler Photos wird gezeigt, wie Sie Gartensituationen ideenreich in Szene setzen können. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, Ideen, Photos und Skizzen Ihres Gartens mitzubringen, um dann die erworbenen Kenntnisse für die Planung Ihres Gartenparadieses einzusetzen. So können Sie sich gleich ans Werk machen, damit sich Ihr Garten in seiner ganzen Schönheit präsentiert.

Cathrin Camp, Landschaftsarchitektur
Kurs-Nr. CE1303
montags, ab 17. März
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
24,80 €

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1304
Montag, 03. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €

Farbenfrohe Staudenbeete

Gartenstauden blühen in vielen verschiedenen Farben. Doch wie werden die Blütenfarben und auch die Laubfarben am vorteilhaftesten miteinander kombiniert? Ob monochrome Farbgärten in Weiß, Blau oder Gelb angelegt werden oder ob mit kontrastierenden Farben gestaltet wird, ist eine Sache des Geschmacks. In diesem Vortrag lernen Sie anhand zahlreicher Bilder die Wirkung der unterschiedlichen Farbkompositionen kennen und können dann selbst entscheiden, welche davon Ihnen am besten gefallen. Holen Sie sich hierbei Inspirationen für die Bepflanzung Ihres eigenen Gartens.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1305
Dienstag, 25. März,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €



Rund ums Haus
Gut beraten starten

Wohnideen für kleine Räume
Stauraum, Platz für alles und alles an seinem Platz
Farbpsychologie und Raumgestaltung

- Kleine Räume großzügig, funktionsgerecht und behaglich einrichten; Grundrezepte und Tricks, die sich auf jeden Wohnbereich übertragen lassen
- Stauraum gut geplant und organisiert (spart Zeit und Energie); kreative Lösungen zur Unterbringung Ihrer „7 Sachen"

Susanne Schreiber-Beckmann, Interior-Designerin
Kurs-Nr. CE1401
Mittwoch, 05. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
9,00 €

Altes Haus wird wieder jung!

Lust und Last - selten liegen die beiden so nah zusammen wie bei einem alten Haus. Irgendwann werden Reparaturen und Modernisierungsmaßnahmen fällig und als Hausbesitzer/-in steht man vor kostspieligen Entscheidungen.
- Was gilt es zu beachten bei Altsanierungen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Wie vermeide ich Folgeschäden, wie Feuchtigkeit und Schimmelpilzbildung?
- Wie saniere ich, damit auch die Betriebskosten in Zukunft im bezahlbaren Rahmen bleiben?
- Reicht auch eine Innensanierung?
- Und wie sieht das Ganze im denkmalgeschützten Haus aus?
- Gibt es gesetzliche Vorgaben, Beratungsmöglichkeiten und Fördermittel, wenn ich etwas mache?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin
Kurs-Nr. CE1402
Mittwoch, 12. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
9,00 €

Technik

Um mein Rad kümmere ich mich selbst!
Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss gepflegt werden, damit es immer und lange einsatzbereit und verkehrssicher ist. Kleine Reparaturen und Wartungsarbeiten können Sie selbst erledigen. Das spart Zeit und Geld.
In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Rad (und vielleicht auch die Räder Ihrer Kinder) einsatzbereit halten. Dazu gehört u.a. das Einstellen von Bremsen und Gangschaltung, die Überprüfung und Reparatur der Lichtanlage und das Spannen der Kette. Darüber hinaus werden alle Fragen zur Technik und zum beschwerdefreien Radeln beantwortet.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)
Kurs-Nr. CE1410
Samstag, 10. Mai,
13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,10 €

Ich will mobil telefonieren!
Einsteiger-Praxiskurs

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons kennen. Zum Üben ist Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Sie lernen...
- Gerät einschalten, Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN
- Telefonieren, Annahme und Ablehnung von Anrufen
- Telefonbuch, Anruflisten, Wahlwiederholung
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben und senden
- weitere Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, PIN (steht im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen
Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Handys!
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an!

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE1411
montags, ab 17. März
17.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
26,00 €



Weitere Kurse zum mobilen Telefonieren siehe Bereich EDV/IT.

Recht

Die Rechtliche Betreuung - ein Ehrenamt?
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
In Kooperation mit dem Betreuungsverein des Caritasverbands Celle Stadt und Land e.V.

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können. Wie können Sie unter den geltenden gesetzlichen Voraussetzungen Vorsorge treffen?

- Was wird, wenn man auf die Hilfe anderer angewiesen ist?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wird mein Wille auch von anderen beachtet?
- Wer erledigt meine Bankgeschäfte und Behördenangelegenheiten?
- Wer organisiert notwendige ambulante Hilfen?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?

Bernhard Zdun,
Brigitte Butzkamp
Kurs-Nr. CE1501
Donnerstag, 15. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Erbrecht kompakt
Gesetzliche Erbfolge und neues Pflichtteilsrecht seit 2010

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte:
Erbschaftssteuer und Nachfolgeplanung, Testamentserrichtung und -gestaltung, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Kursziel ist, dass jede/r Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Dr. Markus Klemmer
Kurs-Nr. CE1502
dienstags, ab 11. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
23,00 €

Die Rechtliche Betreuung - ein Ehrenamt?
In Kooperation mit dem Betreuungsverein des Caritasverbands Celle Stadt und Land e.V.

Die Rechtliche Betreuung soll Menschen dabei unterstützen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen, auch wenn sie dabei von Hilfen abhängig und auf Unterstützung bei Rechtsgeschäften und bei Behördenkontakten angewiesen sind.
Eine Veranstaltung insbesondere für Familienangehörige und ehrenamtliche Betreuer/-innen aber auch für Interessierte, die sich einen Überblick über die Fragestellungen rund um die Rechtliche Betreuung verschaffen wollen.

Bernhard Zdun
Kurs-Nr. CE1503
Donnerstag, 08. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Pädagogik/Psychologie

Walking in your shoes
Wochenendseminar

Frei nach dem indianischem Sprichwort „Du kannst einen anderen erst verstehen, wenn du eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist“ schlüpfen wir in die Schuhe eines anderen, um ihn zu verstehen.

Entstanden ist diese Methode aus der Erarbeitung der Rollen in der Schauspielschule um Joseph Culp, Kalifornien. Man erreicht dabei ein stark emphatisches Gefühl und ein tiefes Verständnis für die Rolle, die man spielt. In den letzten 20 Jahren wurde dieses Phänomen zu einer eigenständigen Methode entwickelt, die ihren Platz auch im therapeutischen Kontext hat.
Besonders durch Konzentration auf Körperempfindungen entdeckt man die der bewussten Wahrnehmung verborgenen Aspekte.
Sie erhalten eine Einführung in diese Arbeit und die Gelegenheit, sich verschiedene Themen anzusehen. Das könnte zum Beispiel ein Zwist mit einer Person (aus Familie oder Arbeitsleben) sein oder ein körperliches Leiden, eine Entscheidung oder ein Situation, die man nicht versteht ... Ihre mitgebrachten Fragestellungen können so unter einer anderen Perspektive betrachtet werden.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1700
Samstag, 18. Januar,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
25,00 €

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen
Ein guter Vorsatz für das Neue Jahr
Wochenendseminar

Ein guter Vorsatz für das Neue Jahr ... sich um Freunde, um den Partner, die Partnerin, um Bekannte zu kümmern, gute Beziehungen zu haben und diese auch zu „pflegen“. Oder auch zu schauen, wie man Freundschaften findet und aufbaut.
Doch -- viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde und Liebhaber vom Schicksal oder Zufall beschert werden. Dem ist nicht so! Es ist durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebevoll-strategisch“ kennen zu lernen und sich dann die gewünschten Beziehungen zu „kreieren“.

In dem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche, Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen und neue Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit vielen Übungen, aspektzentrierten Klärungen, mentalem Reframing und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE1701
Samstag, 11. Januar,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
24,00 €

Ein Neues Jahr - neues Glück
Wochenendseminar zum Jahresbeginn

Mit Freude das Neue Jahr begrüßen, das wie ein unbeschriebenes Blatt vor uns liegt.
Das Alte verabschieden, Zufriedenheit schaffen mit dem was ist und Visionen aufbauen ...
Es werden alltagstaugliche Tipps gegeben, wie man „am Ball“ bleibt und seine Vorhaben für das Neue Jahr umsetzt.

Gern kann die Mittagspause zusammen verbracht werden; bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1702
Samstag, 25. Januar,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
24,00 €

Pädagogische Fortbildung

Forum Tagespflege

Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, Eltern darin zu unterstützen, Familie und Beruf zu vereinen. Um dies Wirklichkeit werden zu lassen, haben Sie sich im Bereich Kindertagespflege selbständig gemacht. Sie sind verantwortlich für den korrekten Ablauf der Bürokratie und die Qualität Ihrer Dienstleistung: kurzum Eltern und Kinder sollen sich wohl fühlen. Nicht immer einfach - oder!? Was trägt dazu bei, dass es gelingen kann? Das Forum Tagespflege dient der eigenen Fortbildung. Ziel ist es, Sie auf dem aktuellen Stand pädagogischer Themen zu halten und Sie mit Fachleuten ins Gespräch zu bringen. Interessante Gastredner werden eingeladen. So können das eigene Handeln immer wieder reflektiert und manchmal auch neue Lösungen für ungeklärte Situationen gefunden werden. Das Forum ermöglicht den Austausch mit Gleichgesinnten zu alltäglichen, praktischen Themen in der Tagespflege. Geleitet wird das Forum von Frau Pescara. Sie qualifiziert Tagespflegepersonen seit 2003 und ist mit dem Qualifizierungskonzept und den täglichen Anforderungen vertraut.
Der erste Termin dient der Orientierung, dem Kennenlernen; zu jedem Termin gibt es einen Fachvortrag und die Möglichkeit, arbeitsalltägliche Fragen zu erörtern.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE1704
Donnerstag, 27. Februar, 27. März, 24. April, Dienstag (!), 27. Mai und Donnerstag, 26. Juni, jeweils von 17.00 bis 20.15 Uhr. (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
61,00 €

Die Konzeption meiner Tagespflegestelle
Ihr Profil wird zur Konzeption!

Abhängig von Ihrer Person und Ihren individuellen Kompetenzen geben Sie Ihrer Tagespflege eine Konzeption. Dieses Konzept kann sich verändern, weil SIE sich weiter entwickeln. Klar ist, eine Konzeption zu haben ist gut! Und sie kann bei Bedarf oder aktuellem Anlass immer aktualisiert werden.
In dem Seminar erarbeiten bzw. überarbeiten Sie Ihre Konzeption. Sie stellen sich und Ihre Tagespflegestelle vor. Die Konzeption ist das Aushängeschild, die Visitenkarte Ihres Angebotes und dementsprechend beschäftigen wir uns auch mit Werbewirkung und Design.
Im gemeinsamen Austausch mit anderen Tagespflegepersonen nutzen wir vielfältige Ideen zur Ausgestaltung und Wortwahl. Schließlich können Sie dieses Papier ausgezeichnet für vieles mehr nutzen ...

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE1705
Freitag, 14. März, 17.00 - 20.00 Uhr, Samstag, 15. März, 09.00 - 16.00 Uhr, Mittwoch, 02. und 30. April, 17.00 bis 20.00 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
61,00 €

Beobachtung und Dokumentation
im pädagogischen Alltag

Bildungs- und Lerngeschichten im Kindergarten und in der Tagespflege dienen dem qualitativen Blick auf die Entwicklung des Kindes und der Vorbereitung auf Elterngespräche. Ihnen wird mit Beobachtungs- und Dokumentationsinstrumenten eine fachliche Grundlage geboten.
Die gesammelten Werke der Kinder werden zu einer Schatzkiste: das Portefolio. Ein sicherer Umgang im Erkennen der Bedürfnisse des Kindes und der Entwicklung pädagogischer Angebote, die für Transparenz sorgen, wird geübt. In der Erarbeitung werden Theorien vermittelt und mit der Praxis verbunden. Eine persönliche Weiterentwicklung ist das Ziel, so dass die Eltern und Kinder davon profitieren und letztendlich auch jeder/jede einzelne Pädagoge/in.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE1706
dienstags, 29. April, 13. Mai, 03. Juni, 08. Juli und 22. Juli, jeweils von 16.00 bis 20.00 Uhr (25 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
74,80 €

Der lange Weg zum kurzen „Nein“
Vorankündigung für das Herbstsemester

Kommunikation und Kooperation sind ein wichtiges Handwerkszeug in der pädagogischen Arbeit. Aber - dies zu wissen und im echten Alltag umzusetzen, das sind zwei unterschiedliche Angelegenheiten.
Eine befriedigende Zusammenarbeit mit Eltern lebt von der Kunst, miteinander zu reden. Es gilt, Informationen weiter zu geben, Absprachen zu treffen und Beziehungen zu schaffen, die nicht nur in guten, sondern auch in schwierigen Situationen Bestand haben.
Außerdem sorgt eine vertraute Gesprächsatmosphäre für entspannte Eltern und Kinder.
Aber was ist, wenn Spannungen auftreten und es an der Zeit ist, ganz klar und deutlich „NEIN“ zu sagen?
Und genau damit werden wir uns auseinander setzen:

- NEIN - Warum es notwendig sein kann!
- NEIN - Wie sage ich es und wann und wo?
- NEIN - Und was kommt dann?

Besonders angesprochen sind Erzieher/innen und Tagespflegepersonen. Sie sind aufgefordert, aktiv teilzunehmen und sich einzubringen. Wir werden das Theama im Kopf, gedanklich im Raum sowie durch Gespräche und Übungen fühlbar machen.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE1707
Dienstag, 16. und 30. September und 07. Oktober, jeweils 17.00 - 20.00 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
37,00 €

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation - ein Einstieg
Wochenendseminar

„Wir können das Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem, wie wir denken und kommunizieren“. (Marshall B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen in allen Lebensbereichen einzusetzen.
Sprache macht unsere Haltungen dem anderen gegenüber sichtbar und bestimmt, ob wir in Verbindung oder Trennung kommen.

Sie lernen mitzuteilen:

- was Sie beobachtet haben, was der Auslöser des Konfliktes war
- wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen
- was Sie brauchen, Ihr Bedürfnis, damit Sie sich wohl fühlen u n d
- Sie formulieren Bitten, ohne Forderungen zu stellen.

Dadurch gelingt eine wertschätzende, wohlwollende Kommunikation ohne Bewertungen, Verurteilungen, Vergleiche und Schuldzuweisungen.
In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der GFK, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-leiterin
Kurs-Nr. CE1708
Freitag, 21. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr (11 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
36,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag
Lern- und Übungsgruppe / Aufbau

In dieser Gruppe lernen und üben Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.
Gewaltfrei steht hier für „frei von verletzender Wirkung“, „lebensfördernd“, „einfühlend“. Geben und Nehmen wird als fließender Prozess gesehen.

Bitte melden Sie sich für die Übungsgruppe nur an, wenn Sie bereits ein Buch über die Methoden gelesen oder ein GFK Seminar (siehe CE1702) besucht haben.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg - Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-leiterin
Kurs-Nr. CE1709
mittwochs, ab 05. März
19.30 - 21.45 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
73,50 €

Gespräche führen, zielorientiert und partnerschaftlich
Wochenendseminar

Wenn wir miteinander reden, müssen wir von einer „Welt" - unserer - zu einer anderen „Welt" kommen. Wir beginnen, eine Brücke zu bauen. Das ist manchmal gar nicht so einfach: verständlich, klar, freundlich, offen & zielorientiert Gespräche oder Verhandlungen zu führen.
Im sozialen Spiegel der Seminargruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Gesprächsverhalten zu erkennen. Sie lernen Wege, die zu einer dynamischen Balance von Zielverfolgung und Partnerschaftlichkeit führen. Themen sind: 4-Stufen-Regel des erfolgreichenGesprächs, Pacing und Leading, Ausdrucksweise und KKG Regel, Fragetechnik, Vermeiden von Nullsummenspielen/Schaffen von Win-Win Situationen, Balance zwischen Zielen und Klima im Gespräch ... und weitere Themen, die sich aus der Gruppe heraus ergeben.

Bitte bringen Sie für eine gemeinsame Mittagspause Verpflegung mit.

Doris Keding, Dipl.Übersetzerin, Trainerin f.Kommunikation&Kooperation
Kurs-Nr. CE1710
Freitag, 23. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 24. Mai, 10.00 - 17.15 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
38,90 €

Denken - Gedanken - Gedächtnis

Brain Gym

Brain Gym - „Gehirngymnastik" - kommt aus der EDU-Kinesiologie* und besteht aus einfachen und amüsanten Übungen und Aktivitäten, die ein ganzheitliches Lernen fördern. Diese Aktivitäten erleichtern das Lernen ganz allgemein, sind aber vor allem für schulische Fähigkeiten effizient. Sie verhelfen durch Bewegungsübungn, die im Körper eingeschlossenen Potentiale und Fähigkeiten herauszuziehen. Die Veränderungen im Lernen und Verhalten sind oft promt und tief.
Das Seminar richtet sich sowohl an Eltern, Lehrer/innen und allgemein an Erwachsene, die ihre Gehirnfähigkeit fit halten möchten. Neben der Theorie erhalten Sie viele praktische Übungen mit auf den Weg, die Sie einfach im Alltag umsetzen können.

- EDU-Kinesiologie ist eine Bewegungsstudie des menschlichen Körpers.

Florianne Waldhecker, Dipl. Kinesiologin IK Zürich
Kurs-Nr. CE1711
montags, ab 28. April
18.30 - 20.30 Uhr, 4 Abende (11 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
30,40 €



Gedächtnistraining
50 aufwärts

„Moment, ... es liegt mir auf der Zunge ..." Jeder kennt die Situation, ein Wort oder ein Name fällt einem nicht ein. Man steht also sprichwörtlich auf dem Schlauch.
Mit einem ganzheitlichen Gedächtnistraining können Sie spielerisch und ohne Stress - dafür mit viel Spaß und Humor Ihre Gedächtnisleistung trainieren und gleichzeitig Körper, Geist und Seele beteiligen.

Anke Klindtworth, Senioren- und Demenzbegleiterin
Kurs-Nr. CE1712
mittwochs, ab 05. März
17.00 - 18.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
24,00 €

Denkspaziergang
- spazierengehen und denken: wir zeigen wie

Halten Sie sich gern in der Natur auf? Möchten Sie dabei etwas Gutes für sich tun? Dann machen Sie mit bei unseren Frühlingsspaziergängen, die mit abwechslungsreichen Denk- und Bewegungsübungen Kopf & Körper gut tun. Sie nehmen die Umwelt besser wahr, lernen die Sinne zu schärfen, trainieren spielerisch Ihr Gedächtnis und genießen den beginnenden Frühling.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk!

Anke Klindtworth, Senioren- und Demenzbegleiterin
Kurs-Nr. CE1713
montags, ab 28. April
16.30 - 18.00 Uhr, 5 Nachmittage (10 UStd.)
Treffpunkt: Innenhof der VHS Celle, Trift 20
30,00 €

Prüfungsängste ...
müssen nicht sein!
Wochenendseminar

Klausuren, Fahrprüfungen, Klassenarbeiten stehen vor der Tür, man möchte es gut machen und tappt in die Angstfalle. Stress verhindert klares Denken und Kreativität. Und - obwohl man es weiß, kann man Gelerntes nicht abrufen. Black out!
Mit der Klopfakupressur, einer Selbsthilfetechnik, können Ängste überwunden werden. Weitere geeignete Techniken werden aufgezeigt und natürlich auch ausprobiert.

Gern kann die Mittagspause zusammen verbracht werden; bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1714
Samstag, 22. März,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
24,00 €

Die Macht der Gedanken
Stärke im Beruf und Alltag
Wochenendseminar

Kennen Sie das? Nach einem Arbeitstag dreht sich das Gedankenkarussell und Sie denken weiter über viele Angelegenheiten nach, ohne es zu wollen.
Entrümpeln Sie einfach mal den Alltag im Kopf, so dass Sie wieder Raum frei machen für Ihre gewünschten Gedanken. Sie bestimmen selbst, was und wie Sie denken und leben wollen.
Wie können wir die Gedankenkraft positiv nutzen und aus Gedankenfallen aussteigen?
Die Grundzüge des Zusammenspiels aus Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen, Vererbung ... als Prägung unserer Individualität werden aufgezeigt.
Eine sehr kraftvolle Selbsthilfetechnik des Akupunkturklopfens (MET/EFT) werden Sie kennen lernen, um Möglichkeiten zu haben, die Gedanken zu steuern.

Gern kann die Mittagspause zusammen verbracht werden; bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1715
Samstag, 05. April,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
25,00 €

Zukunft - Veränderung Lebensqualität

Zeit-Management
Wochenendseminar

In einem lebendigen und alltagsnah praktischen Seminar werden wir Basistechniken des klärenden Umgangs mit der Zeit nicht nur theoretisch verstehen und erlernen, sondern mit Übungen, Selbstchecks und individueller Ausgestaltung sofort anwendbar machen. Zum Beispiel: Tages-Styling, Morgen-Ritual, Tages-Rückblick, Wochenplanung & Wochenrückblick, Hierarchisierung, Zeitfenster-Kategorisierung & Zeitfensterfloating, Pausengestaltung sowie weitere Techniken nach Bedarf der Teilnehmenden - für die eigene Praxis in Arbeit & Freizeit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE1716
Samstag, 10. Mai,
09.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
28,00 €

Es muss sich etwas ändern ...
Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben nach, über anstehende Entscheidungen? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind -- die Frage ist nur, wie und wo und auch wann damit beginnen.
Dieser Abend möchte Ihnen Anstoß geben, neue Sichtweisen aufzudecken. Er eröffnet Ihnen Möglichkeiten, Impulse für die ersten Schritte zu erarbeiten auf dem Weg DER MENSCH zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen. Bitte bringen Sie ganz viel Neugierde mit ...

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC), Prozessbegleiterin
Kurs-Nr. CE1717
Mittwoch, 19. Februar,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
11,00 €

Mensch und Gesellschaft

Lebensqualität erhöhen, Selbstheilungskräfte mobilisieren
die integrale Aufstellungsmethode kennen lernen
Wochenendseminar (auch für Männer!)

Sie lernen die integrale Aufstellungsmethode kennen und Sie werden sie auch ausprobieren.
Über das Aufstellen und die Sichtbar-Werdung von inneren Bildern, durch das Stellen von ausgewählten Stellvertretern aus dem Kreis der Anwesenden im Raum werden Beziehungszusammenhänge deutlich gefühlt und können auf allen Ebenen des Seins erfahren werden.
Im Dialog mit dem von der AufstellerIn eingebrachten Thema entsteht die Auswahl von verschiedenen Stellvertreter/innen, die durch Nähe und Distanz, Hin- und Abwendung im Raum platzieren werden.
Ausgewählte Stellvertreter/innen können stehen für

- Familienmitglieder verschiedener Generationen
- bestimmte Energien, Bedürfnisse und Gefühle wie Angst, Ärger, Liebe usw.
- gesellschaftliche Positionen, wie zum Beispiel eine Firma, ein Land, eine Kultur usw.
- eigene Ziele, eine Aufgabe usw.

Von dieser Methode profitieren die Aufsteller/innen und alle anwesenden Gruppenteilnehmer/innen, die aktiv und passiv die Aufstellung erfahren, begleiten und neu entstehen lassen.
Das Seminar vermittelt Theorie und praktische Wirkungsweise auf der Ebene der Information und Hilfe zur Selbsthilfe.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin, Integralis-Beraterin, Ausb. in Integraler Aufstellungs- und Körperarbeit
Kurs-Nr. CE1718
Samstag, 22. Februar,
10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5

28,90 €

Die Bedeutung und Wirkung der Familie
Das Familienstellen
Wochenendseminar

Familie in der heutigen Zeit ist ein dehnbarer Begriff geworden. Oft entspricht sie nicht dem gesellschaftlichen Idealbild. Und dennoch sind es immer wieder die Muster, die wir aus unserer Herkunftsfamilie mitgebracht haben, die uns im Alltag ggf. zu schaffen machen. Wir streiten oft wegen Kleinigkeiten, verhalten uns auf eine Art und Weise, wie wir es selbst gar nicht wollen. Oft nehmen wir uns vor, das zu ändern, doch - schon beim nächsten Mal läuft das gleiche Muster wieder ab. Dabei sollte doch gerade die Familie Geborgenheit und Sicherheit bieten, gerade hier sollten wir Kraft und Unterstützung tanken können.
Seminarablauf:

- Sie machen Ihre Familienaufstellung mit der Unterstützung des Dozenten und der Gruppe (Herkunfts- und Gründungsfamilie)
- Sie erleben und spüren die energetische Struktur Ihrer Familie und der einzelnen Rollen
- Beziehungen in Ihrer Familie werden im Familienstellen zu einem großen Teil harmonisiert
- Beobachtungen, Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Familenaufstellung werden im Anschluss besprochen.

Das Seminar ersetzt keine Heilbehandlung oder Thearpie.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE1719
Samstag, 14. Juni, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 15. Juni, 10.00 - 17.00 Uhr (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
49,00 €

Heilende Gedanken/Teil 2
Aufbauseminar

Eine Reise in die eigene Gedankenwelt ... zum Erkennen, Klären und Verändern einschränkender Denkmuster.
Das Angebot spricht ausschließlich Teilnehmende aus den vorangegangenen Semestern an. Wir werden auch hier wieder in Einzel- und Kleingruppen verschiedene Übungen erarbeiten, je nach Wunsch der Gruppe davon berichten. Affirmationen begleiten uns und kleine Meditationen beenden die Abende.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1720
montags, 10. und 25. Februar, 10. und 24. März, 28. April, 12. und 26. Mai, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr. (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
77,00 €

So bin ich!
Frauen im Leben

Frausein ist mehr als Fremdansprüchen zu genügen, Kalorien zu zählen oder das Familienleben zu managen ...
Diese Work-Shop-Abende richten sich an Frauen, die sich bewusst mit sich selbst und ihren Lebensfragen auseinandersetzen wollen, die ihre eigenen Grenzen spüren, behaupten oder neu setzen lernen möchten. Die Themen bringen die Teilnehmerinnen in die Gruppe, werden gemeinsam betrachtet und unter Anleitung bearbeitet: im Gespräch, in Meditation und Bewegung, in Körperarbeit, mittels kreativer Medien oder im Rollenspiel.
Ziel ist es, festgefahrene Muster zu erkennen und aufzulösen, hierfür neue Impulse zu bekommen und die Freude an der eigenen weiblichen Lebendigkeit (neu) zu entdecken.

Sigrid Bente, HP Psychotherapie, Gestalttherapeutin
Kurs-Nr. CE1721
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
27,00 €

Religion/Philosophie

Augustinus
Christliche Philosophie und die Innerlichkeit der Gotteserfahrung

„Glaube, um zu erkennen, erkenne, um zu glauben", sagt Augustinus. Im Glauben hat der Mensch die unmittelbare Gewissheit, dass er in der von Gott geschaffenen Ordnung aufgehoben ist und schlussendlich vom Leiden erlöst wird. Im Erkennen sind es die göttlichen Ideen, welche die menschliche Vernunfttätigkeit leiten. „Gott und die Seele versuche ich zu erkennen, sonst überhaupt nichts". Diese doppelte Suche ist weit mehr als ein abstraktes Wissensstreben; es ist vielmehr die Bemühung um eine existentielle Teilhabe an der Wahrheit.
Im Ausklang der Antike legt Augustinus, indem er das Erbe der antiken Philosophie aufgreift, die Grundlagen für eine „christliche Philosophie". Er wird so nicht nur zum Wegbereiter für das Mittelalter, sondern in seinem Denken finden sich auch viele Ansätze, die bis in die Neuzeit und die Gegenwart reichen.
Wir werden in diesem Kurs die Grundüberzeugungen des Augustinus kennen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie
Kurs-Nr. CE1801
mittwochs, ab 05. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,80 €

Die Philosophie Hannah Arendts
Wochenendseminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Hannah Arendt gilt als eine der herausragenden Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihr Wirken ist geprägt von einem substantiellen Freiheitsbegriff, der für sie in der Tradition Kants den nachhaltigen Gebrauch der Vernunft als Grundlage einer Politik für die Menschen voraussetzt.
Hannah Arendt betrachtete sich als politische Schriftstellerin.
Im Seminar werden wir biographische Hintergründe der Philosophin erfahren, ausgewählte kurze Texte besprechen („Lüge und Wahrheit in der Politik") und deren

Aktualität erörtern. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein preisgekröntes historisches Filminterview mit Hannah Arendt rundet unsere Einführung ab.

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph
Kurs-Nr. CE1802
Samstag, 24. Mai,
10.30 - 19.15 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
35,00 €, (+ 2,00 EUR für Skripte, die im Kurs zu entrichten sind)

Heilsame Seelsorge -
Das Wirken von Johann Christoph Blumhardt

Nach theologischer Lehrtätigkeit in Basel arbeitet Blumhardt als Pfarrer in Möttlingen, Württemberg. Dort erlebt er die Erkrankung der Gottliebin Dittus als Besessenheit durch widergöttliche Kräfte. Durch seine Seelsorge und Gebet wird die schwer leidende Frau geheilt. Dies löst eine Erweckungsbewegung in der Gemeinde aus, seelische und körperliche Krankheiten werden geheilt. 1852 muss er nach Bad Boll bei Göppingen übersiedeln. Dort baut er ein Zentrum für Erweckung, Seelsorge und Heilung auf. Es folgen zahlreiche Heilungen, z.B. durch Briefseelsorge und sogar Fernheilung. Ist Blumhardt Vorläufer der modernen Psychotherapie? Sind Heilungen psychosomatisch zu deuten? Erwachsen sie aus lebendiger Hoffnung auf das Reich Gottes, geweckt vom „Sieg Jesu"? Was können wir von Blumhardt und seiner heilsamen Seelsorge lernen?
Der Vortrag wird durch Rezitation von Texten Blumhardts durch Rosemarie Schilling ergänzt.

Dr. Helmut Geiger, Theologe
Kurs-Nr. CE1803
Dienstag, 17. Juni,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €



Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Kultur

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

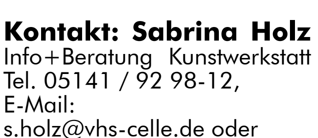








Kontakt: Sabrina Holz
Info+Beratung Kunstwerkstatt
Tel. 05141 / 92 98-12,
E-Mail:
s.holz@vhs-celle.de oder
info@vhs-celle.de



Die Kunstwerkstatt arbeitet seit 2009 und bietet Kurse und Projekte zur Kreativitätsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie gemischten Gruppen (Erwachsene + Kinder) in den unterschiedlichsten Themenbereichen an.

Neben den festen Kursen führt die Kunstwerkstatt auch Projekte besonders in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen durch.

Wir bieten auch Kurse in Abstimmung mit interessierten Gruppen (Schulen, Kindergärten, Gemeinden usw.) an.

Sommer-VHS: Speckstein - Workshop für Kinder und Jugendliche

ab 8 Jahre

Es macht Spaß, Figuren, Handschmeichler oder Gebrauchsgegenstände in dem weichen Stein zu entdecken und herauszuarbeiten. Besonders die unterschiedlichen Färbungen des Steins treten beim Ölen und Polieren deutlich hervor und lassen ihn fast wie Rosenquarz, Jade oder Marmor aussehen. Als Werkzeug genügt meist schon ein kleines Küchenmesser oder Mamas Nagelfeile.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleine Plastikschüssel, soweit vorhanden: Feilen, Raspeln, Messer, feines und grobes Wasserschleifpapier.

Die Steine werden von der Kursleiterin besorgt. Ebenso wird Werkzeug, Öl und Schleifmaterial zur Verfügung gestellt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2001
Samstag, 12. Juli, 10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag, 13. Juli, 10.00 - 13.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
16,00 €, (+ Materialkosten von 7,00 - 10,00 € pro Stein, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Die Mosaikkunst

Für Kinder ab 6 Jahren

Mit der Mosaiktechnik werden kleine und größere Objekte verziert. So werden Spiegel, Bilderrahmen und Windlichter echte Hingucker!
Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung

Silke Heidmann
Kurs-Nr. CE2002
Samstag, 01. März,
11.00 - 12.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
10,00 €, (inklusive Materialkosten)

Kunstvolle Objekte gestalten

Für kreative Selbermacher in den Osterferien

„Miete Dir meine Kreativität und ich entdecke Deine Superkraft!"

Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigst Du aus Alltagsgegenständen wie Trinkbechern, Papptellern und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.
Du kannst diesen Kurs auch gerne mit deinen Eltern besuchen. Diese müssten sich dann auch als Teilnehmende anmelden.

Bitte mitbringen: scharfe Schere und Büro-Tacker

Karola Uhde
Kurs-Nr. CE2003
Donnerstag, 10. April, 11.00 - 13.15 Uhr
Freitag, 11. April, 11.00 - 13.15 Uhr
(6 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
16,50 €, (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Kalligrafie - mit spitzer Feder

in den Osterferien

Schriften - geschrieben mit der Spitzfeder - eignen sich als besonders festliche Variante zur Ausgestaltung von Schriftblättern oder Papierobjekten. Ergänzt werden können die geschriebenen Texte durch gezeichnete Zier- und Schwungbuchstaben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Transparent- oder Markerpapier, Spitzfeder und Halter, farbige Tinten und Deckfarben, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Küchenrolle, Klebestift, Wasserglas. Feder und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 €).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2004
Dienstag, 15. April,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
20,00 €

Sommer-VHS: „Näh mit mir!"
Nähmaschinenkurs für Tochter/Enkelin (10 bis 12 Jahre) mit Mama/Oma

Nach einer Einführung in die Nähmaschinenkunde entsteht ein Nähobjekt für beide Teilnehmerinnen. Ihr näht (jeder auf seiner Maschine) eine schöne Tasche mit Schulterriemen in die allerlei Sommer- und Urlaubsutensilien passen! Fünf Nähmaschinen können nach Absprache mit der Dozentin (Tel. 05141- 48801) zur Verfügung gestellt werden, so dass alle Teilnehmerinnen eine Maschine haben.

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2005
Samstag, 05. Juli,
10.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
20,00 €



Nähen! basics & more
siehe CE0903, Junge VHS

Maskenwerkstatt
Gipsmasken herstellen und verzieren

Egal ob nach afrikanischer Art oder einfach nur bunt und schrill; wir gestalten gemeinsam Gipsmasken nach euren Vorstellungen. Am 1. Termin fertigen wir die Masken als Abdruck eures Gesichtes an. Bei dem abschließenden Treffen werden wir die Masken bemalen, schmücken und verzieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 8 und 13 Jahren.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE2006
donnerstags, ab 03. April
15.00 - 17.15 Uhr, 2 Nachmittage (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €, (inklusive Materialkosten)

Vormann Knuddel, der Seenotretter
Lesung mit Power-Point-Präsentation

Die Autorin Petra Petersen stellt ihr Kinderbuch „Vormann Knuddel, der Seenotretter" vor. Es handelt vom „Lebensweg" eines Teddys bei den Seenotrettern der „Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger. Schon die Kleinsten erleben in dieser Geschichte die Welt der Seenotretter.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE2007
Freitag, 13. Juni,
16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Trift 20, Saal
4,00 €



Interaktive Lesestunde für 8 bis 11jährige mit ihrem Vater

Trommeln: Westafrikanische Rhythmen

Die Djembe ist die westafrikanische Trommel, im Ensemble, mit den Basstrommeln (Doundoun, Sangban und Kenkeni). Spieltechnik, Rhythmusübungen und das Erleben des Zusammenspiels sind Inhalte des Unterrichts. Der Rhythmus verbindet und schenkt uns einen Zugang zu unseren Möglichkeiten und Grenzen, die wir spielerisch erleben. „Es pulsiert, schwingt und macht Spaß; etwas Gemeinsames entsteht, dem sich keiner entziehen kann." Gemeinsam lernen wir einen Westafrikanischen Rhythmus.

Martin Gensmer
Kurs-Nr. CE2008
Samstag, 22. Februar, 16.00 - 20.00 Uhr
Sonntag, 23. Februar, 13.00 - 17.00 Uhr (10 UStd.)
Celle; CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B (rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)
25,00 € (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)

Martin Gensmer
Kurs-Nr. CE2009
donnerstags, ab 03. Juli
18.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine (7 UStd.)
Celle; CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B (rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)
18,30 € (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)

Die Rhythmus-Kiste: Trommeln auf dem Cajon

Die Holzkiste, die wie ein kleines Schlagzeug klingt und gleichzeitig als Sitzgelegenheit fungiert, ist in den letzten Jahren in Deutschland unheimlich populär geworden. Es werden einfache Schlagtechniken mit den Händen erlernt und leichte Grooves aus dem Rock und Pop-Bereich sowie südamerikanische Klänge vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte eigenes Cajon mitbringen. Instrumente können in geringer Anzahl bei der Dozentin ausgeliehen werden(Tel: 05141-214439, ab 18.00 Uhr).

Isabell Blas Moreno
Kurs-Nr. CE2010
mittwochs, ab 05. März
19.00 - 20.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
27,50 €

Fantasietiere - ein Kunstwerk
Für Kinder von 8 bis 13 Jahren!

In diesem Kurs könnt ihr ein Fantasietier aus Draht und Pappmaché herstellen und mit allerlei schönen Dingen verzieren. Ein Stofftier hilft uns die Form des gewünschten Tieres zu formen. Danach kann der Draht beliebig verändert werden, sodass ein Fantasietier entsteht, ein Kaninchen mit viel zu langen Beinen oder ein Elefant mit zu kleinen Ohren. Danach könnt ihr es nach euren Vorstellungen bemalen und verzieren.

Bitte mitbringen: Schürze/ Kittel, ein mittelgroßes Stofftier als Modell (wenn möglich)

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE2011
samstags, ab 22. März
9.30 - 12.30 Uhr, 2 Vormittage (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
10,00 €, (inklusive Materialkosten)

Der Frühling ist da! Mit Naturmaterialien basteln
Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Die Frühlingsblumen öffnen ihre Blüten, die Bäume bekommen wieder Blätter. Endlich ist es draußen nicht mehr grau und wir können die Natur für unsere Kunst nutzen. Ob aus Holz, Pflanzenteilen oder Steinen-wir gestalten verschiedene Kunstwerke aus Naturmaterialien.



Bitte mitbringen: Schürze/Kittel

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE2012
Samstag, 05. April,
9.30 - 12.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
5,00 €, (inklusive Materialkosten)

Kleine Geschenke und Dekorationen für Ostern
Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

An einem Samstagvormittag fertigen wir kleine Geschenke zu Ostern für Freunde, Familie und auch für euch selbst an. Natürlich darf auch die österliche Dekoration hier nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Schürze/Kittel

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE2013
Samstag, 12. April,
9.30 - 12.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
5,00 € (inklusive Materialkosten)

Literatur / Theater

Schreibwerkstatt in der VHS

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen" (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Hier wird diskutiert, kritisiert, lektoriert, aber nicht kopiert, zensiert oder frisiert. Gutes Arbeitsklima - teilweise über 10 Jahre Gruppenzugehörigkeit. Jung- und Altgesellen freuen sich auf Zuwachs. Einzige Voraussetzung: Lust am Schreiben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, gemeinsam mit uns an Ihren und unseren Texten (Lyrik/Prosa) zu feilen, dann besuchen Sie unsere SchreibWerkStatt (SWS).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angela Weich (Tel. 05084-911685, ab 17.30 Uhr oder: abweich@t-online.de). Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.

Angela Weich
Kurs-Nr. CE2101
donnerstags, ab 06. Februar
19.00 - 21.00 Uhr, 11 Abende (29 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €



Der Erste Weltkrieg und die Literatur siehe CE1105

Prosaschmiede

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht, was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens.

Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt.

Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede.
Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
Kurs-Nr. CE2102
donnerstags, ab 13. Februar
20.00 - 22.00 Uhr, 12 Abende (32 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €

Literaturkreis
Marion Poschmann, Die Sonnenposition

Marion Poschmann hat es mit ihrem Roman „Die Sonnenposition" auf die short-list der Frankfurter Buchmesse 2013 geschafft. Es ist ein Buch, bei dem es weniger um eine spannende Handlung geht als vielmehr um die ungemein bildhafte und poetische Sprache, die den Leser vor allem mit ihrem Spiel von Licht und Schatten in von der gewohnten Realität entfernte rätselvolle und magische Räume entführt. Man merkt Poschmanns Sprache an, dass sie auch Lyrikerin ist, und wem es weniger um „action" als um Schönheit und Vielfalt der Sprache geht, dem wird die Beschäftigung mit diesem Buch einiges an Einfühlungsvermögen abverlangen, aber auch viel Freude machen.

Maria Colshorn, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE2103
dienstags, ab 04. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Celle; Landeskirchliche Gemeinschaft, Bremer Weg 57, 29223 Celle
33,00 €

Wie lerne ich gekonnt vorlesen?

Wie mit Atmung, Artikulation und Sprechtechnik die Lesung zum gehörten Erlebnis werden kann. Sie werden erstaunt sein, was Sie mit dem interessantesten und empfindlichsten Instrument - unserer Stimme - alles erreichen können. Laut, leise, hell, dunkel, kräftig, lustig, dramatisch - alle erdenklichen Gefühle können durch die Stimme widergegeben werden.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Kurs-Nr. CE2104
Samstag, 08. März,
14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
16,20 €

Darstellendes Spiel
Theatergruppe VHS

Auch im 35. Jahr des Bestehens der Theatergruppe werden interessierte Amateure an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.

Neuen Mitgliedern ergibt sich die Möglichkeit, gleich in das laufende Projekt der gespielten Stadtführung integriert zu werden. Außerdem arbeitet die Gruppe derzeit an einem Shakespeare-Projekt.

Vorherige Absprache mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41 / 92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE2105
dienstags, ab 04. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
17,00 €

1. Celler Stadtführung in Szenen
Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.
Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts.
Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden" und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt" die Celler Lande.

Kurs-Nr. CE2106
Samstag, 17. Mai,
15.00 - 16.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz
10,00 € (Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich)



Sommer-VHS: Eleonoren-Picknick

Zum 5. Mal veranstaltet die Theatergruppe der VHS Celle ein Eleonoren-Picknick mit Szenen, Texten und Musik aus der Zeit der letzten Celler Herzogin. Schauplatz ist zum zweiten Mal das historische Ambiente der barocken Häuserzeile in der Trift. Im Innenhof des VHS-Hauses, Trift 20, finden sich Zuschauende und Akteure zu einer erlebnisreichen Stunde in Celler Geschichte ein. Bringen Sie Hocker, Picknickkorb und -decken o.ä. mit. Ein kleiner Ausschank ist vorbereitet.

Kurs-Nr. CE2107
Sonntag, 20. Juli,
17.00 - 18.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Innenhof
9,00 €, (Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS, Trift 20, erhältlich.)

Kunst/Kulturgeschichte

Der Raum in der Malerei des 20. Jahrhunderts

Gegenstand des Kurses sind Landschaftsmalerei und Interieurmalerei des 20. Jahrhunderts, sowie die bildnerische Funktion des Raumes in Installation und Land - Art. Thema ist die Krise der Darstellungsfunktion in der bildenden Kunst der Moderne. Rückgriffe auf Beispiele früherer Malerei ergänzen den Kurs.

Knut Wurbs, Studienrat i.R.
Kurs-Nr. CE2201
dienstags, ab 18. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
55,00 €

Vom Gottkönigtum zum Chaos

Geschichte und Archäologie zwischen Pyramide und Felsengrab
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Das Ende der Epoche der großen Pharaonen des Alten Reiches Cheops und Chephren (ca. 2200 v.Chr.) ist so unspektakulär wie folgenreich. Wegen Korruption innerhalb der Führungsschicht verschaffen sich sog. Gaufürsten in der Provinz unangreifbare Machtpositionen, was dazu führt, dass Ägypten in zahlreiche voneinander unabhängige Kleinfürstentümer zerfällt. Die politische Folge ist der endgültige Niedergang des Pharaonentums. Die Beraubung der Pyramiden ist an der Tagesordnung.
Die reichen archäologischen Zeugnisse dieser sog. Ersten Zwischenzeit sind die reich bemalten und beschrifteten Gaufürstengräber in Beni Hassan, El-Bersheh und Assiut und in Assuan, die kunstgeschichtlich betrachtet einen eigenständigen, eben bewußt nicht-königlichen Stil herausgebildet haben.
Schließlich ist ab ca. 2050 v.Chr. von Theben ausgehend die Einigung Ägyptens eingeleitet worden. Archäologisches Zeugnis dieses (königlichen) Neubeginns ist der grandiose Terrassentempel Mentuhoteps II in Theben-West (Karten, Dias, Pläne).

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2202
montags, ab 17. März
18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
150,00 €

Venedig

Kunst und Kultur der Lagunenstadt
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover
Wochenendkurs

Seit dem 8. Jahrhundert entwickelte sich in Venedig aus bescheidensten Anfängen ein auf wirtschaftlichen Beziehungen beruhendes Imperium, welches später das gesamte östliche Mittelmeergebiet umfaßte und zwischen dem 11. und 15. Jahrhundert gewaltige Reichtümer in die Lagunenstadt lenkte. Ein Beispiel dafür, wie wirtschaftlicher Erfolg und die Erzeugnisse von Kunst und Architektur in einem wechselseitigen Verhältnis stehen.
In diesem Seminar werden - nach einem Blick auf die wechselvolle Geschichte der Stadt - die wichtigsten Werke der Architektur vorgeführt (Karten, Plänen und Dias), wobei die Piazza San Marco mit den umliegenden Bauten als ein einzigartiges Ensemble (mit Markusdom, Campanile, Dogenpalast, Bibliotheca di San Marco) im Mittelpunkt stehen wird. Weiterhin werden ausgewählte Palastanlagen am Canale Grande, Kirchen, Verwaltungs- und Wirtschaftgebäude detailliert vorgeführt und parallel gesetzt mit den Werken der Vedutenmalerei des Canaletto. Als Abrundung werden Einblicke gegeben in die Strukturen einer Gesellschaft, die über vier Jahrhunderte eine geradezu magische Anziehungskraft auf die großen Künstler der Zeit ausübte - und diese Wirkung bis ins 19. und 20. Jahrhundert nicht nachließ (Wagner, Thomas Mann).

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2203
Samstag, 24. Mai,
09.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
60,00 €

Foto

Digitale Fotografie - vom Foto zum Kunstwerk

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos aufnimmt, kann selbst entscheiden wie das fertige Bild am Ende aussieht. Mit der digitalen Bildbearbeitung sind heute all jene Dinge möglich, die man zu analogen Zeiten noch dem Fotolabor überlassen musste. War für die heimische Bearbeitung der Fotos früher ein eigenes Fotolabor erforderlich, kann jetzt jeder am häuslichen PC einfach und schnell seine Bilder bearbeiten.
Aber vor der Bearbeitung am PC sollten einige fotografische Regeln beachtet werden. Egal mit
welchem Typ von Kamera (Handy-, Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) die
Aufnahmen gemacht werden, es sind immer auch grundsätzliche Überlegungen und Einstellungen notwendig die zu einem gelungenem Foto beitragen.
Kursinhalte sind u. a.:

- Speicherformat wählen (JPG, RAW), Vorteile / Nachteile
- Blende, Belichtungszeit, ISO, Abhängigkeiten untereinander
- Programm wählen (AV, TV, M, P ...) oder doch die Automatik ?
- Brennweite des Objektives, für welches Motiv welches Objektiv ?
- Schärfentiefe
- Einstellung Weißabgleich
- die Bildidee, Kreativität bei der Aufnahme
- die richtige Bildkomposition, Drittelregel beachten
- das Bild erzählt eine Geschichte
- Freistellungsarten
- Freistellen von Objekten schon bei der Aufnahme
- Objektive mit verschiedenen Brennweiten einsetzen
- Blitzen, entfesseltes Blitzen, rote Augen vermeiden

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2301
Samstag, 15. März,
09.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Celle; VHS, Trift 20, Saal
22,00 €

Organisation und Bearbeitung digitaler Bilder

mit PICASA

Das kostenlose Programm PICASA ermöglicht das Übertragen der Bilder von der Speicherkarte
der Kamera auf den PC und die anschließende weitere Bearbeitung der Bilder.
Sind die Bilder im „Kasten" ist der erste kreative Schritt getan. Mit PICASA können Sie danach
ihre Bilder auf dem PC speichern, katalogisieren und bearbeiten. Sie können ihre Bilder je nach
Thema gruppieren und in Fotoalben ablegen. Die so erzeugten Alben können als Diashow auf eine CD gebrannt werden. Diese CD mit ihren Bildern können Sie ihren Verwandten und Freunden am PC als Diashow vorführen.

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2303
mittwochs, ab 19. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
39,00 €



Digitale Bildbearbeitung für Frauen im Bereich EDV



Bildgestaltung am PC
mit Photoshop Elements

1. Teil

Kursinhalte sind u.a.:
Programm kennenlernen - Modus Schnellkorrektur - Bildkorrekturen (gerade stellen, Bildausschnitte, Farbkorrektur) - Helligkeit und Kontrast - Farbverfremdung - stürzende Linien entfernen.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
Kurs-Nr. CE2304
mittwochs, ab 12. März
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Bitte mitbringen: (digitale) Spiegelreflexkamera, Wechselobjektive und Speicher. Empfohlen wird ein Objektiv mit möglichst hoher Lichtstärke.

Steven Kauffeld
Kurs-Nr. CE2306
Gemeinsame Theorie:
23. April, 18.00 - 21.00 Uhr
Praxis Gruppe 1:
27. April, 10.00 - 14.00 Uhr
Praxis Gruppe 2:
27. April, 14.30 - 18.30 Uhr
Gemeinsame Auswertung:
30. April, 18.00 - 21.00 Uhr (19 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
77,40 €, (Ein Modell wird gestellt, die Modelkosten sind in der Kursgebühr enthalten)



Bildgestaltung am PC

2. Teil

Kursinhalte sind u.a.:
Ebenen - Ebenendeckkraft - Freistellen von Objekten - Ebenenmaske - freigestellte Objekte in Bilder einfügen - Photomerge-Szenenbereinigung - Panoramabilder - DRI-Technik - RAW-Format

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
Kurs-Nr. CE2305
mittwochs, ab 07. Mai
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Peoplefotografie Outdoor/on Location

Inhalt des Workshops ist das Erkennen und Beherrschen schwieriger Lichtsituationen, wie Mittagssonne oder schwache Beleuchtung, genauso wichtig wie der Umgang mit dem Model.
Das optimale Ausnutzen des verfügbaren Lichtes und der örtlichen Begebenheiten, sowie das Überlisten der Kameraautomatik sollen im praktischen Umgang mit der Kamera geübt
werden. Beim dritten Termin werden wir die gemachten Bilder auswerten und gemeinsam, ein oder zwei davon, in Photoshop bearbeiten. Bei mehr als 10 Teilnehmenden wird der praktische Bereich in 2 Gruppen aufgeteilt.

Fotoprojekt: Stadtteil-Gesichter

In diesem Semester wird das Fotoprojekt fortgesetzt, das am Ende des Semesters mit einer Ausstellung im VHS-Haus in der Trift abgerundet werden soll.
Der Projekttitel „Stadtteil-Gesichter" ist doppeldeutig. Zum einen sollen Menschen eines Celler Stadtteils in ihrem Lebens- und Arbeitsumfeld mit der Kamera eingefangen werden, zum anderen geht es auch um das allgemeine ‚Gesicht' des jeweiligen Stadtteils (Architektur, Straßen- und Parkstruktur, individuelle Ecken, die das Gesicht des Stadtteils mitprägen, usw. Fotografisch ist damit die ganze Palette von der Makro- über die Porträt- bis zur Architekturfotografie möglich. So kann sich jeder engagierte Fotograf mit seinen persönlichen Schwerpunkten in diesem Thema wiederfinden. Zu den Arbeitsthemen dieses Semesters zählen: Bildkomposition, Analyse der individuellen Arbeiten, Auswahl der Arbeiten, Festlegung der Ausstellungsbilder, Vorbereitung der Ausstellung.
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache mit dem Programmbereichsleiter noch möglich (Tel. 05141-929824). Der erste Termin des Semesters ist Mittwoch, 12. Februar. Die weiteren Termine werden in der Gruppe abgesprochen.

Kurs-Nr. CE2308
mittwochs, ab 12. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
22,00 €



Sommer-VHS: Digitale Bildbearbeitung mit GIMP
Open Source-Programm populär und kostenlos

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programm und ist unter Windows die kostenlose und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen.
Im Kurs wird kurz die Installation von Gimp unter Windows besprochen, GIMP und die Benutzeroberfläche erläutert.
Praxisbeispiele zu Themen wie Ebenentechnik, Masken, Textwerkzeug oder Zuschnitt vertiefen Ihr Know-how. Gleichzeitig vermittelt der Dozent Hintergrundwissen, erklärt Fachbegriffe, die wichtigsten Dateiformate, sowie verlustbehaftete und verlustfreie Komprimierung. Die letzten Schritte führen zu komplexen Themen, wie Porträtretusche, Webdesign und Webgrafik.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE2309
Freitag, 04. Juli, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 05. Juli, 09.00 - 17.00 Uhr
(14 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
40,70 €

Malerei / Zeichnen

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität
für Anfänger/innen

Die Übungen und Anleitungen in diesem Kurs sind für Menschen gedacht, die noch nicht zeichnen können, die glauben, sie hätten wenig oder gar kein Talent dazu, die es aber doch gern lernen möchten. Durch das Zeichnen werden Sie anders sehen lernen, das Zeichnen wird auch Ihnen viel Freude machen, und Sie werden es als beglückende und befriedigende Beschäftigung empfinden. Wie schon Albrecht Dürer es ausdrückte: Der in ihrem Herzen heimlich gesammelte Schatz wird durch ihr schöpferisches Tun sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2401
mittwochs, ab 05. Februar
19.00 - 21.45 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
49,50 €

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

Zeichnen ist ein eigenartiger Vorgang, er ist so eng mit dem Sehen verbunden, dass beides kaum voneinander zu trennen ist. Die Fähigkeit zu zeichnen hängt davon ab, mit den Augen eines Künstlers zu sehen.
In dieser Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen wir unser zeichnerisches Können und entwickeln dabei ein kreatives Denken. Eine Teilnehmerin sagte mir einmal, bevor sie zu zeichnen anfing, hatte sie noch nie ein Gesicht richtig angesehen, aber danach fand sie plötzlich jeden Menschen schön.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2402
mittwochs, ab 23. April
19.00 - 21.45 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
49,50 €

„Mein Celler Skizzenbuch“

Mit Zeichenstift und Skizzenbuch wollen wir die Celler Innenstadt am Samstagvormittag erkunden. Häuser, Marktszenen, Passanten und Situationen sollen mit schnellen Strichen festgehalten werden. Auch Anfänger/-innen werden nach einer theoretischen und praktischen Einführung am Abend zuvor das schnelle Skizzieren erlernen.
Am Samstagnachmittag werden unsere fixierten Beobachtungen ausgearbeitet und verbessert. So kann mit viel Spaß und Mut ein persönliches Skizzenhandbuch entstehen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch DIN A 4, weichen Bleistift, Graphitstift, Farbstifte, Filzstift schwarz, dünn und dick

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2403
Freitag, 25. April, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 26. April, 10.00 - 16.00 Uhr (11 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
30,30 €

Ölmalen

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/-innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erobern.
Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden.
Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg.
Es kann auch mit wasservermalbaren Ölfarben gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2404
montags, ab 03. Februar
18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
66,00 €

Mit Stift und Pinsel
Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinander setzt.
Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2405
montags, ab 10. Februar
16.30 - 18.45 Uhr, 8 Nachmittage (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen -- auch in Mischtechniken -- sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2406
dienstags, ab 04. Februar
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Aquarellmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll die Fähigkeit in der Aquarellmalerei auffrischen und den Teilnehmern Neues vermitteln. Für Anfänger bietet der Kurs einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen Farbstudien in den Grundtechniken und an einfachen Bildmotiven.
Die erfahrenen Teilnehmer können sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen und auch neue technische Kombinationen und Gestaltungen ausprobieren.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial -nur soweit vorhanden- bitte mitbringen. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2407
dienstags, ab 04. Februar
18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Aquarellmalerei
für erfahrene Aquarellmaler/-innen am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2408
mittwochs, ab 05. Februar
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Wege in die freie Malerei
Osterferienkurs

Mit Acrylfarben, Lacken, Ölstiften, Temperafarben und mit Strukturmaterial wollen wir gießen, drippen, spachteln, ritzen und schleifen. Die so entstandenen Zufallseffekte ergeben Impulse für Bildideen. Diese können zu gegenständlichen oder ungegenständlichen Bildkompositionen ausgearbeitet werden. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Abdeckplane, Malkittel, Wassersprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte zum Mischen (mind. 30x40cm), eigenes Malmaterial soweit vorhanden, besondere Malgründe, Keilrahmen, Malplatten (nicht zu klein!) nach Wunsch. Weiteres Material ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2409
Dienstag, 08. April bis Donnerstag, 10. April, 9.00- 17.00, 3 Tage (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2410
Samstag, 12. April und Sonntag, 13. April, jeweils von 9.00- 17.15 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Sommer-VHS: Werkstatt Malerei
Acryl und Eitempera

Freie Werkstattarbeit:
Nach einer kurzen gemeinsamen Einstiegsarbeit kann jeder seine Techniken und Motive frei wählen und unter fachkundiger Anleitung verwirklichen.
Je nach Kenntnisstand werden Techniken erläutert und Motivvorschläge gemacht.
Mit Pigmenten und Bindemittel können die Farben auch selbst angesetzt werden.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial und Zubehör, Glaspalette zum Mischen, Abdeckplane, Malkittel, für Eitempera ein mittelgroßes Schraubdeckelglas, evtl. Staffelei, falls gewünscht auch besondere Malgründe.

Weiteres Material, insbesondere Pigmente und Bindemittel ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2411
Montag, 14. Juli bis Mittwoch, 16. Juli, jeweils von 9.00- 17.00 Uhr (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
72,00 €

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2412
Samstag, 19. Juli und Sonntag, 20. Juli, jeweils von 9.00- 17.15 Uhr (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
55,00 €

Kalligrafie und Jugendstil

Thema dieses Kalligrafie- Wochenendes sind Schriften und Ornamentik des Jugendstil. Wir nehmen die Linien und Formen dieser Kunstrichtung auf und setzen sie bei der Gestaltung von Schriftblättern und Papier- Unikaten ein. Ergänzt werden die Kalligrafien durch gestempelte oder geprägte Elemente. Warum nicht mal einen Kartengruß „im Stil der Jugend" verschicken? Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock (DIN A3), Federhalter und Bandzug-/Ornamentfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen, Deckfarben/Gouachen (falls vorhanden), Bunt- und Filzstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Wasserglas, Küchenrolle, Behälter zum Anmischen von Farben. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2413
Samstag, 29. März 10.00 - 16.30 Uhr,
Sonntag, 30. März 10.00 - 15.00 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,50 €

Sommer-VHS: Kalligrafie und Layout

Nach einer Einführung in die „Kunst des Schönschreibens" wollen wir verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren.
Je nach Papierformat, Schriftgröße und Anordnung entsteht ein anderer „Look" des Geschriebenen. Ein Tag zum Experimentieren für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock (DIN A3), Federhalter und Bandzugfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen, Deckfarben/Gouachen (falls vorhanden), Bunt- und Filzstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Wasserglas, Küchenrolle, Behälter zum Anmischen von Farben. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich ca. 3 €).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2414
Mittwoch, 23. Juli,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
26,00 €

Die Welle des Erfolgs:
Malen mit Acryl und Sand

Der Volksmund sagt: „Übung macht den Meister". Dafür ist die in diesem Kurs schnell und leicht zu erlernende Misch-Maltechnik ein sehr guter Einstieg. Mit einer alten Plastikkundenkarte wird mit Spachtelmasse und Celler Aller-Sand eine dynamische Wellenform auf die Leinwand modelliert. Am ersten Abend wenden wir uns Ihren Vorlangen zu. Bringen Sie eigene Fotos, Postkarten oder Zeichnungen mit, die Ihnen schon immer gefallen haben. Mit Elementen aus diesen Vorlagen schaffen Sie - mit ein wenig theoretischem Wissen und kleinen Anleitungen - ein kleines Kunstwerk, auf das Sie stolz sein können. Der 2. Abend gehört dem Wellenbild. Mit Pinsel, Farben und Schwamm lassen sich schnell spektakuläre Effekte erziehen.

Bitte mitbringen: Vorlagen, 2x Keilrahmen mit vorgrundierter Leinwand (1. Leinwand Welle: 40 x 50 cm oder 50 x 60 cm, 2. Leinwand: frei wählbar, max. 50 x 60 cm), Acryl-Farben-Set (mind. 12 Farben), verschiedene Pinsel (2 x Flachpinsel, 2 x Rundpinsel: möglichst synthetische Borsten), einfacher Haushaltsschwamm, alter Teller oder Palette aus Kunststoff, sauberes Marmeladenglas o.ä., unempfindliche Kleidung/Schürze/Malerkittel, Küchenkrepp, ggf. Urlaubssand

Tina Wahren, Illustratorin
Kurs-Nr. CE2415
mittwochs, ab 05. März
18.30 - 20.45 Uhr, 6 Termine (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
49,50 €

Kunsthandwerkliches Arbeiten

Workshop Speckstein im Freien
Wochenendkurs

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.
Ein wunderschöner Garten wird Anregungen für unsere Plastiken bieten. Der Stein ist für Anfänger sehr geeignet. Fortgeschrittene können sich auch an größere Werke wagen. Am Freitag findet eine theoretische Einführung, Steinauswahl, zum Workshopablauf und Vorbesprechung statt. Bei regnerischem Wetter findet der Workshop in den Räumen der VHS statt.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2501
Freitag, 16. Mai, 18.45- 20.15 Uhr,
Samstag, 17. und Sonntag, 18. Mai,
jeweils 10.00- 17.00 Uhr (19 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
51,40 €, (+ Materialkosten von 5 - 20 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)



Gestalten mit Ton
Schnupperkurs für Jedermann

Habe ich Freude und liegt mir das? Finde es heraus. Nach Anleitung oder auch eigenständig fertigen wir Dekoratives und Nützliches aus Ton in Aufbaukeramik.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung/ Schürze, kleines Küchenmesser

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2502
mittwochs, ab 05. Februar
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Termine (9 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,80 €, (+ 10,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2503
mittwochs, ab 23. April
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Termine (9 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,80 €, (+ 10,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2504
mittwochs, ab 02. Juli
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Termine (9 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,80 €, (+ 10 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kunstvolle Objekte gestalten
für kreative Selbermacher

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit selbst hergestellten Accessoires!
Ich möchte Sie bereichern, verzaubern, entführen und glücklich machen. Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigen Sie aus Alltagsgegenständen wie Trinkbecher, Pappteller und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.

Bitte mitbringen: scharfe Schere, Büro-Tacker

Karola Uhde
Kurs-Nr. CE2505
donnerstags, ab 06. März
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
12,00 €, (+ 15 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Schamanisch-indianische Flöte: Ein Baukurs

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/ oder Liebesflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit" eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen". Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5- Ton- Moll- Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs bauen wir eine Flöte. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann an zwei Abenden bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Verfügung.
Alle Werkzeuge werden gestellt.
Bei all den Arbeiten handelt es sich um

handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich JEDER kann! Also bitte keine Angst davor. Am zweiten Abend lernen wir u.a. das Spiel auf der selbstgebauten Flöte. Notenkenntnisse und handwerkliche Kenntnisse sind NICHT erforderlich!

Anthony Nachbauer
Kurs-Nr. CE2506
donnerstags, ab 12. Juni
18.00 - 21.30 Uhr, 2 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,70 €



Im Bereich Gesundheit „Schamanismus heute", 2.4.2014

Gold- und Silberschmieden
Wochenendkurs

Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie sägen, feilen, biegen oder schmieden.
Anschließend entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Schmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer eventuell in Kombination mit Perlen, Steinen, Glas oder Keramik. Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihr Stück zu einem edlen und unverwechselbaren Unikat. Lassen Sie sich von der Natur, von mitgebrachten Stücken oder Bildmaterial inspirieren und entwickeln Sie Ihr Lieblingsstück: z.B. einen Ring, Kettenanhänger, Ohrringe oder Armreifen. Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich zwecks Materialbestellung bitte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung (Tel. 05052/9126464).

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille, 1 Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2601
Samstag, 22. März, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 23. März, 10.00 - 16.30 Uhr (17 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
59,10 €, (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2602
Samstag, 05. Juli, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 06. Juli, 10.00 - 16.30 Uhr (19 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
59,10 €, (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Vormittag -

An 20 Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren
- auf Wunsch auch: Buntpapier herstellen (vorherige Absprache erforderlich)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags von 9.30 - 12.30 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2603
donnerstags, ab 6. Februar, 9:30 Uhr, 20 Vormittage
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Abend -

An 20 Abenden haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren
- auf Wunsch auch: Buntpapier herstellen (vorherige Absprache erforderlich)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags von 18.30 - 21.30 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial pro Abend und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2604
donnerstags, ab 6. Februar, 18:30 - 21:30 Uhr, 20 Abende
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Faszination Papier
- Schnuppertag der offenen Werkstatt-

Heute können Sie in die Welt der offenen Werkstatt des Kurses „Faszination Papier" eintauchen und kleine Arbeiten ausprobieren.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2605
Samstag, 29. März,
10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
22,00 €

Textiles

Klosterstich

Der Klosterstich ist eine mittelalterliche Art der „Nadelmalerei". Im Kloster Wienhausen sind wertvolle Teppiche zu bestaunen. 1933 hat der Künstler Erich Klahn diese Technik wieder aufleben lassen und neue Bildteppiche entworfen. Es lässt sich fast jedes Motiv umsetzen. Wir sticken mit „Sockenwolle" ein kleines Wandbild nach Wahl. Wer Wollreste hat oder eine Vorlage, darf beides gern mitbringen.

Gudrun Holstein
Kurs-Nr. CE2701
Samstag, 15. März, 09.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16. März, 11.30 - 17.00 Uhr (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
44,00 €, (+ 10€ Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Nähen - für jedes Talent
Wochenendseminar

Lernen Sie nähen oder erweitern Sie Ihre Nähkenntnisse! Nur so können Sie Ihre Vorstellung von Mode interpretieren, „alte" Sachen modisch verändern und weiter tragen oder die eine oder andere kleine Reparatur (länger, weiter, kürzer, enger ...) selbst in die Hand nehmen.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2702
Vorbesprechung:
Dienstag, 18. März, 19.00 - 20.30 Uhr,
Freitag, 21. März, 18.00 - 21.15 Uhr,
Samstag, 22. März, 9.30 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 23. März, 9.30 - 14.30 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
55,00 €

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2703
Vorbesprechung:
Dienstag, 3. Juni, 19.00 - 20.30 Uhr,
Freitag, 13. Juni, 18.00 - 21.15 Uhr,
Samstag, 14. Juni, 9.30 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 15. Juni, 9.30 - 14.30 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
55,00 €



Patchwork: Henkelköfferchen
mit Reißverschluss und Chlipsgriff

Wir nähen ein hübsches Köfferchen/Kulturbeutel/Täschchen/ Utensilo für unseren täglichen Kleinkram. Ein schräger Griffansatz und Hosenträger Chlipse machen das Teilchen zum „Hingucker". ein Zweitgriff ermöglicht sogar das Tragen als Schultertasche.

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine, Nähutensilien,2 x je 30 cm BW-Stoffe für aussen, 1 x 30 cm BW-Stoff für innen, 1 RV 22 cm, aushakbar, 2 Hosenträger Chlipse, BW-Reste, evtl. Borte zumVerzieren, Vlies H640 50 cm. BeiFragen bitte die Dozentin anrufen: 05141/48801

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2704
Samstag, 15. Februar,
10.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
27,50 €

Patchwork: Großer Quilt/Decke

Mit etwas „Vorarbeit" nähen wir an diesem Tag einen kompletten Quilt (Decke 150 x 180). Auch für Anfänger geeignet. Der Quilt sieht komplizierter aus als er ist. Vielleicht müssen nur Binding(Rand)-Arbeiten zu Hause beendet werden. Trauen Sie sich!

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine, Nähutensilien, 15 Quadrate BW-Stoff (uni) 30 x 30 cm (1,50 m Stoff kaufen), 15 Quadrate in BW-Stoff (gemustert) 30 x 30 cm, Vlies 281 oder 295 2m, BW-Rückstoff (leicht gemustert) 2m. Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: 05141- 48801.

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2705
Samstag, 17. Mai,
10.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
27,50 €

Socken und Stulpen stricken für Sie & Ihn leicht gemacht

Für jede Jahreszeit gibt es eine tolle Wolle zum stricken.
Warm und kuschelig für den Winter, sowie kühl und trendig für den Sommer.
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit in gemütlicher Runde,
Ihre individuell und selbstgestrickten Socken oder Stulpen herzustellen.
Dieser Strickkurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger und Strickanfänger/-innen.
Nach drei Abenden sollte Ihre Socke anziehbereit sein.
1. Abend* Bündchen, Schaft und Verse
2. Abend* den einfachen Hacken mit Käppchen
3. Abend* die Bandspitze und Wiederholung Hacken/Käppchen möglich

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holznadeln. Für Anfänger/innen eignet sich besonders die Wolle der Fa. Regia (4- bis 6-fädig).

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Kurs-Nr. CE2706
mittwochs, ab 05. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,80 €

Musik

VHS-Chor
Singen mit Spaß und Freude

Das Chor-Projekt der VHS geht weiter. Wir wollen durch Singen und Tönen Lebensfreude, Heiterkeit, innere und äußere Achtsamkeit miteinander erleben.
Songs, Kanons und leichte Chormusik stehen auf dem Programm.
Neuaufnahmen sind nur für männliche Stimmen noch möglich.

Weitere Hinweise:
Am Mittwoch, 19. März findet eine Probe im Beckmannssaal statt;
Nach dem 3.4. macht der VHS-Chor eine Pause und trifft sich zum nächsten VHS-Chortermin dieses Semesters erst wieder am Donnerstag, 12. Juni.

Martina Hirata, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Chorleiterin
Kurs-Nr. CE2801
donnerstags, ab 13. Februar
19.30 - 21.15 Uhr, 14 Abende (33 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
89,80 €

Liedbegleitend Gitarre spielen
für „Spätberufene"/ Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnisse

Sie haben früher schon mal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weitermachen können?
Dann frischen wir die Erinnerungen, Kenntnisse und Techniken wieder auf.
- Besaiten und Stimmen der Gitarre
- Fingerübungen, Grundakkorde greifen
- Zupftechniken und Schlagrhythmen verwenden
- Griffbilder und Tabulatoren verstehen...

Ein buntes Repertoire aus vielen Bereichen, welche sich inhaltlich und schwerpunktbezogen nach den Wünschen der Teilnehmer/innen richten.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. CE2802
Freitag 21. Februar und 7. März
16.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 22. Februar und 8. März
10.00-16.00 Uhr (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €, (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Trommeln: Westafrikanische Rhythmen

Die Djembe ist die westafrikanische Trommel, im Ensemble, mit den Basstrommeln (Doundoun, Sangban und Kenkeni). Spieltechnik, Rhythmusübungen und das Erleben des Zusammenspiels sind Inhalte des Unterrichts. Der Rhythmus verbindet und schenkt uns einen Zugang zu unseren Möglichkeiten und Grenzen, die wir spielerisch erleben. „Es pulsiert, schwingt und macht Spaß; etwas Gemeinsames entsteht, dem sich keiner entziehen kann." Gemeinsam lernen wir einen Westafrikanischen Rhythmus.

Martin Gensmer
Kurs-Nr. CE2803
donnerstags, ab 27. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine (7 UStd.)
Celle; CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B (rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)
23,30 €, (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)


siehe ebenfalls unter „Kunstwerkstatt" am Anfang dieses Programmbereiches



WORT – BILD – TON

Kulturwoche der vhs Volkshochschule Celle

20. März – 1. April 2014



CHOR- KONZERT

Der VHS- Chor singt und lädt zum Mitsingen ein.

Leitung: **Martina Hirata**

Donnerstag, 20. März, 20:00 Uhr

Beckmann- Saal, Magnusstraße 4
Eintritt frei. Ein Hut geht rum.

SIE SAßEN UND TRANKEN AM TEETISCH...

Heine- Lesung mit **Rosemarie Schilling** und **Karlheinz Rehling**.

Montag, 24. März, 15:00 Uhr

VHS-Haus, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €







GEBALLTE KREATIVITÄT

Ausstellung von Arbeiten aus Kreativkursen der VHS Celle.

Eröffnung: Donnerstag, 27. März, 18:30 Uhr

VHS- Haus, Trift 20



SCHREIBKRÄFTE

Schreibwerkstatt und **Prosaschmiede** stellen gemeinsam eigene Texte vor.

Donnerstag, 27. März, 20:00 Uhr

Saal im VHS- Haus, Trift 20
Eintritt frei. Ein Hut geht um.

FASZINATION PAPIER

Schnuppertag in der Offenen Werkstatt mit **Günter Duden**.

Hier können Sie kleine Papierarbeiten ausprobieren.

Samstag, 29. März, 10:00 – 16:00 Uhr
VHS- Haus, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 22,00 €



MICHAEL FRAYN, PING PONG

Die **Theatergruppe der VHS Celle** führt unterhaltsame Einakter von Michael Frayn („Der nackte Wahnsinn") auf.
1. Aufführung: **Sonntag, 30. März, 17:00 Uhr**
2. Aufführung: **Dienstag, 1. April, 20:00 Uhr**
Kunst & Bühne, Nordwall 46
Eintritt: 10,00 €





Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Sprachen

In der Welt zu Hause - willkommen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Englisch

Am **Donnerstag, 30. Januar,** findet um **18.30 Uhr** in der **VHS, Trift 17**, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englisch-Kursen statt.

Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten/-innen) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.
   Gebühr für Test und Beratung: 6,00¡€ (am Abend zu zahlen).
   Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.
   Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 127 419) entleihen.

Englisch für die Reise
am Vormittag

Ihre aktuellen Englisch-Kenntnisse halten Sie für ausreichend. Aber Sie haben wenig Sprechtraining. Dann ist dieser Kurs als Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt (nicht nur in englischsprachigen Ländern) sinnvoll. Sie wiederholen und festigen grundlegende Kommunikationsfähigkeiten in Situationen, die Sie auf einer Reise ständig erleben (Hotel, Einkauf, Restaurant, nach dem Weg fragen, Reiseinformationen usw.).

Lehrbuch: Hooray for Holidays! (Hueber (ISBN 978-3-19-007243-9
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3101
dienstags, ab 11. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
67,00 €

Englisch
für Senioren/innen III
am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 1, ISBN 978-3-464-20410-8, ab Unit 19
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3102
freitags, ab 07. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
83,50 €

Englisch
für Senioren/innen V
am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Unit 4
Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. CE3103
montags, ab 03. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
73,00 €

Englisch
für Senioren/innen VI
am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2 , (ISBN 9780194716499), ab Unit 1
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3104
dienstags, ab 04. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
83,50 €

Englisch
für Senioren/innen IX
am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 3-464-

02009-8, ab Unit 19
Anne Lüpken, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3105
donnerstags, ab 13. Februar
10.40 - 12.10 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
82,50 €

Englisch
für Senioren/innen XIII
am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2, ISBN 9780194714699, ab Unit 7
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3106
montags, ab 03. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Englisch
für Senioren/innen XV
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book , ISBN 9780194716550), ab Unit 5
Anne Lüpken, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3107
freitags, ab 14. Februar
10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
82,50 €

Englisch
für Senioren/innen XX
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (ISBN 9780194716550), ab Unit 6
Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3108
mittwochs, ab 05. Februar
10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
83,00 €

Refresher Course für Senioren/innen
am Vormittag

Aktuelle Texte in einfachem Englisch, Konversation und ein wenig Lehrbucharbeit. Basiskenntnisse sind erforderlich. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Marlies Taxweiler
Kurs-Nr. CE3109
montags, ab 03. Februar
09.30 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
66,00 €

Englisch I

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 1
Doris Kerr
Kurs-Nr. CE3110
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
83,50 €

Englisch III

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 8
Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3111
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch IV

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 9
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3112
mittwochs, ab 12. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch V

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 7
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3113
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch VII
am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 9
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3114
freitags, ab 07. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
83,50 €

Englisch VIII

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1 Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716550, ab Unit 1
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3115
donnerstags, ab 06. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch X

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book , ISBN 9780194716550, ab Unit 10
Melanie Tscheuschner
Kurs-Nr. CE3116
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch XV
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 2, Student's Book , ISBN 9780194647137), ab Unit 7
Elke Bidenharn, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3117
freitags, ab 07. Februar
08.15 - 09.45 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €



Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus „Spotlight", kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik.

Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3118
mittwochs, ab 05. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Practice makes perfect

English conversation on an intermediate level . Selected texts, dialogues, discussions, role play, some grammar.

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3119
donnerstags, ab 06. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

English as you like it - Advanced Level
am Vormittag

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3120
donnerstags, ab 06. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Refresher Course

Viele möchten kurzfristig und zeitlich überschaubar frühere Englisch-Kenntnisse auffrischen, ohne in das System aufbauender Kurse einzusteigen.
Dazu bietet dieser Kurs für die Dauer eines Semesters die gute Gelegenheit.
Wer schon einmal Kenntnisse bis zur Niveaustufe B1 (Sekundarabschluss I) erworben hatte, kann hier verschüttetes Sprachniveau neu beleben.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Iris Fiss
Kurs-Nr. CE3121
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Cambridge Advanced Certificate II

Für Teilnehmende mit recht guten Vorkenntnissen (Niveau B1, Sekundarabschluss I) führt dieser Kurs in zwei Semestern zur internationalen Cambridge-Prüfung „Advanced Certificate".

Eine vorherige Teilnahme am Einstufungstest oder eine persönliche Beratung wird empfohlen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3122
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Let's talk
Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3123
dienstags, ab 04. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Conversation Course

Teilnehmenden, die schon recht gut Englisch sprechen können, aber für Beruf und/ oder Freizeit im Training bleiben wollen, bietet dieser Kurs das geeignete Forum.
Der Dozent geht auf individuelle Wünsche der Gruppe ein.

Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3124
mittwochs, ab 19. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

„A Good Read"
Michael's Monday Book Club

This is a course for those whose English is good enough for them to be able to read novels in the English language.
Over five evenings (on the first monday of the month) we will discuss five contemporary works of fiction from the best of the British or American literary scene.
With relaxed and lively discussions „Michael's Monday Book Club" is a chance to read new books, meet new people and get new points of view.
The first book for review will be „The Woman an Black" by Susan Hill. Not to worry if you haven't read it bring your draw up a reading list on the first evening.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3125
montags, ab 03. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,00 €

Business English I
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Semester beginnt ein 3-semestriger Vorbereitungskurs auf das VHS-Zertifikat Business English. Vorausgesetzt werden Englisch-Kenntnisse entsprechend dem Sekundarabschluss I.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: Business Milestones (ISBN 978-3-12-808202-8), ab Unit 1
Doris Kerr
Kurs-Nr. CE3126
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Business English für Einsteiger/-innen
am Nachmittag

Dieser Kompaktkurs über 5 Nachmittage bietet Halbtagsbeschäftigten einen guten Einstieg in das Wirtschaftsenglisch. Grundlagen des schriftlichen Wirtschaftsenglisch (Anfragen, Auftragserstellung usw.) werden erarbeitet.

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3127
Montag, 23. bis Freitag, 27. Juni,
jeweils 13.30 - 16.30 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
57,50 €

Sommer-VHS: More Business English für Einsteiger/-innen
am Nachmittag

Dieser Kompaktkurs über 5 Nachmittage bietet Halbtagsbeschäftigten weitere Möglichkeiten die Grundlagen des Wirtschaftsenglisch zu erarbeiten (Besucher empfangen und betreuen, Informationen telefonisch empfangen und weitergeben, allgemeine Konversation betreiben)

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3128
Montag, 30. bis Freitag, 04. Juli,
jeweils 13.30 - 16.30 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
57,50 €

Bildungsurlaub: Englisch A 2
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Teilnehmende mit etwas fortgeschrittenen Kenntnissen erarbeiten/wiederholen die Themenfelder:
Where do you live?, countries and languages, weather, offers and requests.
Aus der Grundgrammatik geht es um Hilfsverben, Present Perfect and Present Continuous, comparatives and superlatives.

Lehrwerk: Headway A 2, Student's Book, ISBN 9780194716499

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

N.N.
Kurs-Nr. CE3129
Montag, 07. bis Freitag, 11. April,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
140,00 €

Bildungsurlaub: Englisch B 1.2
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining von Vokabeln, Grammatik und Sprechfertigkeit.
Lehrbuch: Headway B 1, Part 2, Student's Book + Workbook (ISBN 9780194647137)

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3130
Montag, 05. bis Freitag, 09. Mai,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
140,00 €

Sommer-VHS: Bildungsurlaub: Business English

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining zu Grundlagen des wirtschaftsbezogenen Englisch. Geübt werden: Anfragen stellen und beantworten,
Aufträge schriftlich erteilen und beantworten, Reklamationen bearbeiten, allgemeiner Telefonverkehr im Betrieb.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3131
Montag, 04. bis Freitag, 08. August,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
145,00 €

Spanisch

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

Spanisch für die Reise

Sie suchen einen schnellen Einstieg in grundlegende Situationen auf Reisen. Dieser Kurs ist der Richtige für Sie!

Lehrbuch: Buen viaje (Cornelsen ISBN 978-3-06-020249-2)
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3201
montags, ab 10. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Spanisch I

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3202
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch II
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4
Carmen Vyhmeister
Kurs-Nr. CE3203
freitags, ab 07. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Spanisch II

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3204
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch IV

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 11
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3205
montags, ab 03. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch V

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 11
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3206
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
83,00 €

Spanisch VI
für Wiederholer- und Wiedereinsteiger/-innen

Teilnehmende, die früher schon mal Spanisch gelernt haben (z.B. Caminos Band 1



oder Anfang Band 2) , oder die die Schwerpunkte des Bandes Perspectivas A1 als Verschnaufsemester festigen möchten, finden in diesem Kurs die richtige Gruppe. Es werden u.a. Präsens und 1. Vergangenheit wiederholt. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3207
donnerstags, ab 06. Februar
19.35 - 21.05 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,50 €

Spanisch XI
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B1 (ISBN 978-3-464-20060-5), ab Unidad 1
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3208
donnerstags, ab 06. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Spanisch XVII
am Vormittag

Wir arbeiten weiter in „Avenida".

Lehrbuch: Avenida libro del alumno (ISBN 978-3-12-514960-1), Cuaderno de ejercicios (978-3-12-514963-2)
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3209
dienstags, ab 04. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Curso de conversación

Con ayuda de textos, tareas en parejas, canciones, CDs y la revista ECOS nos pondremos a conversar y a cambiar ideas; Bienvenidos!

Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Stand B 1.

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3210
donnerstags, ab 06. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Spanisch XXVI
am Vormittag

Tocamos temas interesantes con la ayuda del libro „Avenida" y revisamos los puntos gramaticales que se van presentando; Bienvenidos!

Lehrbuch: Avenida (ISBN 978-3-12-514960-1) + Avenida - Cuaderno de ejercicios (ISBN 978-3-12-514963-2)
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3211
dienstags, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Sommer-VHS: Spanisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Si tienes una casa en Espana, este es el curso perfecto. En este curso vamos a hablar de temas interesantes: el jardin y la jardineria, las comunicaciones (telefono y correos), el banco ...
Material wird gestellt. Die Kursinhalte werden auf das Vorkenntnisniveau der Teilnehmenden abgestellt.

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3212
Samstag, 19. Juli, 10.00 - 16.15 Uhr
Sonntag, 20. Juli, 10.00 - 12.15 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
30,00 €

Urlaubsspanisch und Tapas

Wer Lust hat, die spanische Sprache ein wenig kennen zu lernen, und sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorbereiten möchte, ist hier richtig. Am letzten Unterrichtstag werden wir zusammen „Tapas" zubereiten, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5
Monica Buchheim
Kurs-Nr. CE3213
samstags, 14., 21., 28. Juni und 5. Juli von 10.00 - 11.45 Uhr,
Tapasabend: Donnerstag, 10. Juli, 18.00 - 21.00 Uhr, 5 Termine (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
48,70 €

Spanisch intensiv VIII
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B 1 (ISBN 978-3-464-20060-5), ab Unidad 1
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3214
Montag, 24. bis Freitag, 28. März,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
57,00 €

Italienisch

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1
Annamaria Binetti
Kurs-Nr. CE3301
dienstags, ab 04. Februar
19.40 - 21.10 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch II
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 4
Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3302
dienstags, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
85,00 €

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5
Annamaria Binetti
Kurs-Nr. CE3303
dienstags, ab 04. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch IV

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 10
Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3304
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch Intermezzo
am Vormittag

Ein Wiederholungskurs mit Schwerpunkten auf dem Niveau A1. Nach der Arbeit mit dem Lehrbuch A1 wünschen sich manche Teilnehmenden eine Verschnaufpause. Daher „Intermezzo", damit die Lernenden ihre A1-Kenntnisse in Ruhe festigen und Sicherheit gewinnen können. Für Wiedereinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen ist dieser Kurs besonders geeignet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3305



donnerstags, ab 06. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch VI
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 2 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1, ab Lezione 2
Graziella Palladini-Ehbrecht
Kurs-Nr. CE3306
donnerstags, ab 13. Februar
10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch VI

Lehrbuch: Allegro A 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 3
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3307
dienstags, ab 04. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch VIII

Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-9), ab Lezione 9
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3308
montags, ab 03. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch X
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 3 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 3
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3309
mittwochs, ab 12. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch XIV
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 10
Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3310
montags, ab 28. April
10.00 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,50 €

Italienisch XIV

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 10
Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3311
dienstags, ab 29. April
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
67,50 €

Italienisch XVIII
am Vormittag

Lehrbuch:Azzuro piu, ISBN 978-3-12-525532-6), ab Lezione 1
Graziella Palladini-Ehbrecht
Kurs-Nr. CE3312
donnerstags, ab 06. Februar
08.40 - 10.10 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Conversazione
per Senior

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.

Come misura di conoscenza: A2 e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3313
donnerstags, ab 06. Februar
17.45 - 19.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Corso di conversazione - avanzato

Incontriamoci per praticare la lingua italiana, ampliare il bagaglio lessicale e rafforzare la base grammaticale, scambiandoci opinioni e sorrisi con proposte dalla letteratura, dalla stampa e altro.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3314
mittwochs, ab 30. April
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,50 €

Italienisch kompakt für den Urlaub

Die wichtigsten Redewendungen, die häufigsten Situationen, auf die Sie im Urlaub stoßen - hier werden Sie Ihnen kompetent und kompakt vermittelt!

Lehrbuch:Buon viaggio (Cornelsen 978-3-06-020251-5)
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3315
montags, ab 03. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch für Touristen
Wochenendkurs für Anfänger/-innen

Hände und Füße waren gestern, Englisch ist Hilfskonstruktion, Deutsch nicht immer möglich.
Sie erleben mehr im Urlaub, wenn Sie ein paar Kommunikationssituationen beherrschen (Vorstellen, nach dem Weg fragen, wichtigste Zahlen, einfache Einkäufe usw.)
Dieses Italienisch-Wochenende bietet Ihnen den leichten Einstieg in die italienische Sprache.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3316
Freitag, 20. Juni, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 21. Juni, 09.00 - 17.45 Uhr
Sonntag, 22. Juni, 09.00 - 16.00 Uhr (22 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
65,00 €

Sommer-VHS: Bildungsurlaub: Italienisch intensiv I

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse werden in die Grundlagen der italienischen Sprache anhand der wichtigsten Einstiegskommunikationssituationen eingeführt. Lernziel ist: sich in Italien zurechtfinden zu können. Die sprachlichen Lernanteile werden an allen Tagen von landeskundlichen Informationen begleitet.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3317
Montag, 14. bis Freitag, 18. Juli,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Französisch

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 6,00 €) und eine Auswertung. Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel. 12 74 19) entleihen.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten" Anfängern/-innen nicht den Mut zu nehmen.

Französisch I
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 1
Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3401
mittwochs, ab 05. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Französisch II
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 4
Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3402
dienstags, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Französisch IV
am Vormittag

Wiederholung von Schwerpunkten aus Voyages 1

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5)
Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3403
mittwochs, ab 05. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
82,50 €

Französisch VII

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 2
Friederike Fink, Realschullehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. CE3404
dienstags, ab 04. März
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Französisch VIII
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 6
Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3405
mittwochs, ab 12. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €



Französisch IX
am Vormittag

Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 10
Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3406
freitags, ab 14. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,50 €

Französisch X

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 10
Camille Ebel-Chenu, Fremdprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3407
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Französisch X
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 1
Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3408
mittwochs, ab 12. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,50 €

Französisch XVII
am Vormittag

Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen. Wir beginnen mit Lektüre. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3409
freitags, ab 14. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,50 €

Französisch XIX

Conversation und leichte Lektüre

Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3410
dienstags, ab 04. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,50 €

Französisch für Fortgeschrittene

Leichte Lektüre - Grammatik - Diskussion über leichte aktuelle Themen - auch für Quereinsteiger/-innen ideal!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3411
dienstags, ab 04. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französisch für Fortgeschrittene II

Diskussion anhand aktueller Zeitungsartikel, Wiederholung der Grammatik und leichte Lektüre. Quereinsteiger/-innen sind besonders willkommen!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3412
donnerstags, ab 06. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französische Literatur
am Vormittag

Nous lisons „Le petit prince" de Antoine de Saint-Exupery ISBN 978-3-12-597142-4

Francoise Buhmann
Kurs-Nr. CE3413
donnerstags, ab 06. Februar
09.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
66,00 €

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3414
mittwochs, ab 05. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
66,00 €

Bequem
Kurse buchen
unter
www.vhs-celle.de

Weitere Fremdsprachen

Dänisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Vi snakkes ved! (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lektion 1
Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3501
montags, ab 03. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,50 €

Dänisch XI

Lehrbuch-Wiederholungen, Kommunikationsübungen, leichte Lektüre, dänische Zeitungen.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7
Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3502
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
71,50 €

Schwedisch für Fortgeschrittene

Auszüge aus schwedischer Literatur, Zeitungsausschnitte, Alltagssituationen und Wiederholungen von grammatischen Strukturen.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3603
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,00 €

Polnisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN:3-19-015369-8; 3-19-005369-3), ab Lektion 3
Anna Skowron
Kurs-Nr. CE3701
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €



Schwedisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0, ab Lektion 6
Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3601
dienstags, ab 04. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Schwedisch V

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0 (Wiederholung)
Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3602
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,00 €

Polnisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN:3-19-015369-8; 3-19-005369-3), ab Lektion 8
Anna Skowron
Kurs-Nr. CE3702
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Russisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1
Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3801
mittwochs, ab 12. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Russisch II

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 3
Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3802
montags, ab 03. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Russisch für die Reise

Sie trainieren einfache Gesprächssituationen für eine Reise nach Russland. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3803
Freitag, 14. März, 17.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 15. März, 09.00 - 16.30 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
38,00 €

Sicher in der russischen Sprache

In diesem Intensivseminar lernen Sie, sich im Alltag richtig und passend auszudrücken.
Dieses Wochenende ist für Schüler und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3804
Freitag, 21. Februar, 17.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 22. Februar, 09.00 - 16.30 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
38,00 €

Norwegisch II

Dieser Kurs eignet sich auch besonders für Teilnehmende, die früher schon Anfangskurse in Norwegisch besucht haben.

Lehrbuch: God Tur (ISBN 978-3-926972-637, ab Lektion 4
Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE3901
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
67,50 €

Tschechisch von Anfang an

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Marketa Benesova
Kurs-Nr. CE3902
donnerstags, ab 13. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,50 €

Chinesisch von Anfang an

Ob für eine Urlaubsreise, Geschäftsbeziehungen oder aus allgemeinem sprachlichem Interesse: In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die Hintergründe der chinesischen Sprache („Mandarin"/ putonghua), lernen die Grundlagen von Aussprache, Grammatik und Umschrift (pinyin) und üben erste Schriftzeichen. Ziel ist es, sich am Ende des Kurses mit einigen grundlegenden Sätzen in verschiedenen Situationen verständlich machen zu können.

Lehrmaterial wird im Kurs abgesprochen.
Frauke Drewes
Kurs-Nr. CE3906
donnerstags, ab 06. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,00 €

Portugiesisch / Brasilianisch II

Lehrbuch: Ola Portugal (ISBN 978-3-12-528940-6), ab Lektion 4
Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3903
dienstags, ab 11. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Portugiesisch / Brasilianisch IV

Lehrbuch: Oi, Brasil (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-005420-6, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-035420-7, ab Lektion 8
Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3904
mittwochs, ab 12. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

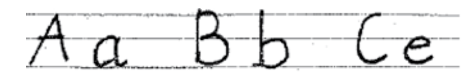
Portugiesisch / Brasilianisch für Fortgeschrittene

Alltagssituationen, leichte Lektüre und freie Gespräche. Quereinsteiger sind besonders willkommen! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3905
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

82,50 €

Alphabetisierung Deutsch



Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen" usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering.

Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Die Dozentin wird am Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Lesen und Schreiben lernen

Hanna Müller
Kurs-Nr. CE6101
samstags, ab 11. Januar
10.00 - 11.30 Uhr, 23 Vormittage
(46 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6102
donnerstags, ab 06. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6103
donnerstags, ab 06. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6104
donnerstags, ab 06. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6105
montags, ab 03. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6106
montags, ab 03. Februar
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6107
montags, ab 03. Februar
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Deutsch als Fremdsprache

Beratung und Einstufung

Stephan Sänger, Gudrun Lennartz
Kurs-Nr. CE6300
Dienstag, 28. Januar,
17.30 - 19.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20
6,00 €, (für den Test am Abend zu zahlen)

A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. CE6301
montags und mittwochs,
03. Februar - 14. Mai
18.30 - 20.45 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
164,00 €

Wiederholung: Grammatik A1.1

Wiederholung der Grammatik A1.1: z.B. Verben, Artikel, Fragesätze. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. CE6302
montags und mittwochs,
02. Juni -30. Juni,
18.30 - 20.45 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6303
montags und mittwochs,
03. Februar - 14. Mai
18.00 - 20.15 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
164,00 €

Wiederholung: Grammatik A1.2

Wiederholung der Grammatik A1.2: z.B. Präpositionen, Modalverben, Personal- und Possessivpronomen, Zeiten. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6304
montags und mittwochs,
02. Juni -30. Juni,
18.30 - 20.45 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €

A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Luise Welge, Lehrerin
Kurs-Nr. CE6305
montags und mittwochs,
03. Februar - 14. Mai
18.00 - 20.15 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
164,00 €

Wiederholung: Grammatik A2.1

Wiederholung der Grammatik A2.1: z.B. Verben, Perfekt, wenn - als - dass u.Ä.; Präpositionen. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Luise Welge, Lehrerin
Kurs-Nr. CE6306
montags und mittwochs,
02. Juni -30. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €

A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6307
dienstags und mittwochs,
04. Februar -13. Mai,
18.00 - 20.15 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
164,00 €

Wiederholung: Grammatik A2.2

Wiederholung der Grammatik A2.1: z.B. Präteritum, Perfekt, Konjunktiv II, Präpositionen, Adjektivdeklinationen. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6308
dienstags und mittwochs,
03. Juni -01. Juli,
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
56,00 €

B1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6309
dienstags und donnerstags,
04. Februar -20. Mai,
18.00 - 20.15 Uhr, 24 Abende (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
164,00 €

Wiederholung: Grammatik B1

Wiederholung der Grammatik B1: z.B. Konjunktionen und Nebensätze, Passiv, Infinitivsätze, Zeiten. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6310
dienstags und donnerstags,
03. Juni -01. Juli,
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €

B2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6320
montags und donnerstags,
03. Februar -26. Mai,
18.00 - 20.15 Uhr, 24 Abend (72 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
164,00 €

Wiederholung: Grammatik B2.1

Wiederholung von Nebensätzen, Zeiten, Präpositionen auf B2-Niveau. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6321
montags und donnerstags,
02. Juni -30. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €

DaF-Kochclub

Wir wollen uns einmal monatlich treffen und zusammen internationale Gerichte aus Euren/Ihren Heimatländern kochen.
Dabei lernen wir den Wortschatz rund um den Bereich Kochen, Gastronomie, Gäste und Feste.

Im Kurs erstellen wir unser eigenes internationales Kochbuch, das dann alle Rezepte, die wir zubereitet haben, enthält.
Lebensmittelumlage pro Abend: ca. 6,00 €

Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6325
mittwochs, 19. März, 23. April, 21. Mai und 18. Juni, jeweils 18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
35,00 €

Bildungsurlaub: 40 Stunden Deutsch in einer Woche

Auf dem Niveau A2/B1 wird in einem Intensivkurs Deutsch angeboten, der das Wissen auffrischt und erweitert. Er dient auch zur Prüfungsvorbereitung für das Zertifikat B1 und wendet sich an alle, die vor- und nachmittags ihre mündlichen und schriftlichen Kompetenzen verbessern wollen.

Anna Skowron
Kurs-Nr. CE6363
montags, ab 07. April
08.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
123,00 €, Lehrwerk wird im Kurs abgerechnet (ca. 20,00 €)

20 Stunden Deutsch in einer Woche auf B2-Niveau

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Niveau B1+/B2.
Folgende Themen werden behandelt: indirekte Rede, Konditional- und irreale Vergleichssätze, Wortstellung im Satz (temporale, kausale, modale und lokale Angaben), Modalverben (subjektive Bedeutung). Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Übungsbuch + CD ISBN 3-12-676804-0 Klett Verlag), ca. 20 €, wird im Kurs ausgegeben
Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6364
Montag, 04. bis Freitag, 08. August,
jeweils 09.00 - 12.15 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
68,20 €

Deutsch (A1) am Dienstagabend in Bergen

Sie sind schon längere Zeit in Deutschland? Sie hatten keine Zeit, einen Deutschkurs zu besuchen? Jetzt gibt es die Gelegenheit in Bergen, direkt in Ihrem Ort Deutsch zu lernen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. CE6373
dienstags, ab 25. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 16 Abende (48 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
110,50 €



Für die Einbürgerung

Einbürgerungstest im April

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 21. März

Kurs-Nr. CE6331
Dienstag, 29. April,
16.00 - 17.00 Uhr (1 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,00 €

Einbürgerungstest im Juli

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 5. Juni

Kurs-Nr. CE6332
Dienstag, 08. Juli,
16.00 - 17.00 Uhr (1 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,00 €



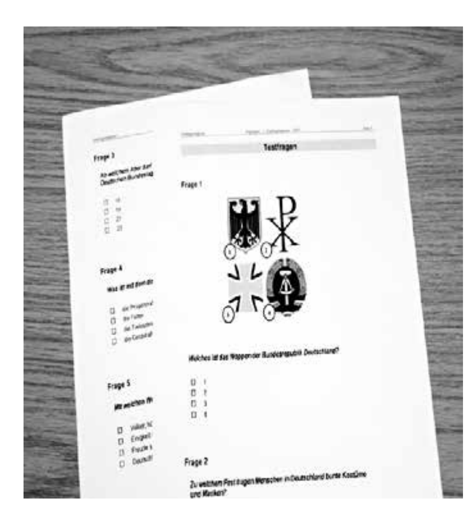
Information und Beratung
Tel: 0 51 41 - 92 98 -0
Birgit Schwier-Fuchs

Einbürgerungstest im Oktober

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 4. September

Kurs-Nr. CE6333
Dienstag, 07. Oktober,
16.00 - 17.00 Uhr (1 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,00 €



(Foto: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

Zertifikat Deutsch B1 im Mai
Vorbereitung auf die B1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **28.3.2013**
Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Kurs-Nr. CE6317
Samstag, 26. April
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
150,00 €, (inkl. Prüfungsgebühr)
Schriftliche und mündliche Prüfung am 10.5.2014, 9.00 Uhr

Zertifikat Deutsch B1 im Juli
Vorbereitung auf die B1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **20.6.2013**
Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Kurs-Nr. CE6318
Samstag, 19. Juli
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
150,00 €, (inkl. Prüfungsgebühr)
Schriftliche und mündliche Prüfung am 26.7.2014, 9.00 Uhr

Der Gemeinsame Europäischer Referenzrahmen (GER)

Hier finden Sie eine Beschreibung der einzelnen Niveaustufen (telc) - **A1 - A2 - B1 - B2**
die für fast alle europäischen Sprachen Gültigkeit hat.
Wir führen in der VHS Celle die Sprachprüfungen bis B2 mit telc durch.
Beachten Sie die speziellen Informationsveranstaltungen zu Deutsch und Englisch.
Für weitere Fragen stehen wir gern zur Verfügung.
Wir beraten Sie gern, rufen Sie uns an unter 05141/9298-0.

A1 Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

A2 Hören: Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

Lesen: Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen . . .) konkrete Informationen und einfache persönliche Briefe verstehen.

Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

B1 Hören: Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Lesen: Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Schreiben: Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

Integrationskurse

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-13

<table>
<tr><th colspan="11">INTEGRATIONSKURS
660 Unterrichtseinheiten (UE)</th></tr>
<tr><th colspan="3">BASISSPRACHKURS</th><td></td><th colspan="3">AUFBAUSPRACHKURS</th><td></td><th colspan="3">ORIENTIERUNGSKURS</th></tr>
<tr><td>100 UE</td><td>100 UE</td><td>100 UE</td><td></td><td>100 UE</td><td>100 UE</td><td>100 UE

ZIEL:
B1 (Ger)
Prüfung:
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)</td><td></td><td colspan="3">• Rechtsordnung
• Kultur
• Geschichte

Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses</td></tr>
<tr><td colspan="3">300 UE</td><td></td><td colspan="3">300 UE</td><td></td><td colspan="3">60 UE</td></tr>
</table>

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,70 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 60 Unterrichtsstunden durch. Alphabetisierungskurse umfassen 960 Unterrichtsstunden. Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefödert.



Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest.
Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 12 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:
Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung

- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.





Arbeit & Ausbildung

Beratung
Qualifizierung
Vermittlung

Wir unterstützen **Flüchtlinge und Bleibeberechtigte,** die eine befristete Aufenthaltserlaubnis, eine Aufenthaltsgestattung oder eine Duldung besitzen und arbeiten dürfen, bei der **Integration in den deutschen Arbeitsmarkt.**

Wir bieten:

- **Vermittlung in einen berufsbezogenen Sprachkurs des ESF-BAMF** (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) bei Erfüllung der Voraussetzungen
- **Einzelberatung** zur Ermittlung von Kompetenzen, Erfahrungen und Berufswünschen
- **Unterstützung bei der Suche** eines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes, eines Praktikums oder einer Qualifizierung
- **Bewerbungshilfe in Wort und Schrift**
- **Vermittlung zur Eignungsfeststellung** von Talenten und Fertigkeiten fürs Handwerk bei unserem AZFII - Projektpartner der Handwerkskammer Hannover

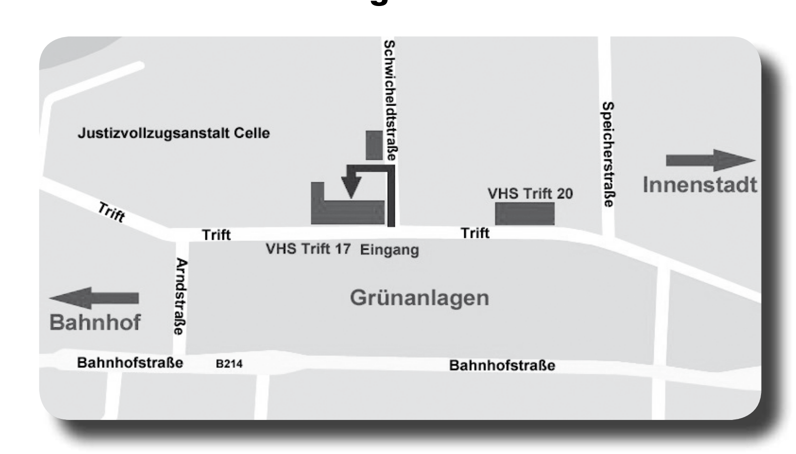


Kurs: Bewerbungshilfe in Wort und Schrift

Fragen Sie uns, ob das Projekt AZFII auch für Sie, Ihre Nachbarn und Bekannten in Frage kommt!

AZFII – Projektbüro:

Evelyn Rzymelka
Tel: 05141/ 90 73 76
Termine nach Vereinbarung
(montags bis donnerstags)
VHS Celle
Trift 17
29221 Celle
(Eingang wie VHS Celle,
über den Hof/Ecke Schwicheldtstrasse)



Informationen unter: **www.vhs-celle.de (unter Projekte)** und **www. azf2.de**

AZFII ist ein zeitlich befristetes Projekt im Bundesprogramm XENOS. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und dem Europäischen Sozialfond (ESF) gefördert und ist Teil des Integrationsplans der Bundesrepublik Deutschland. Die Projektlaufzeit ist begrenzt bis Ende 2014.









Sprachen



Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Gesundheit

„VHS entspannt!“

**Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.
sind Sie kompetent in gesundheitlichen Fragen? Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich überwinden zu können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Kräfte, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.**

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ist. Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung begünstigen die Lernprozesse. Diese Erkenntnis findet sich seit langem in den Angeboten der Gesundheitsbildung an den VHSn wieder. Handlungsorientiert werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, in der Gruppe unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... unser Angebot an Sie, mit dem Abenteuer des lebenslangen Lernens zu beginnen.

Bildungsurlaub

Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

Bildungsurlaub - Herbst 2014

Wir untersuchen, welche Ursachen in der eigenen Lebens-Haltung und in unseren Lebens-Arten uns Rückenschmerzen und andere Leiden verursachen, wie wir also selbst unsere Leiden produzieren ...
Themen wie Aufrichtigkeit, Unterwürfigkeit, Beladenheit, ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf den Rücken und die Gesundheit massiv auswirken. Sie sind ein gesellschaftliches Massenphänomen.
Wir üben alternative, körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog „Säulen der Gesundheit“ und entwickeln eine neue, praktische und gesündere Alltagskultur.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4100
Montag, 06. bis Freitag, 10. Oktober, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance

Erfolgreich, aber ALLE?
Bildungsurlaub - Sommer 2014

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden 60% der Beschäftigten unter zunehmenden Druck und Stress. Das kann zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen.
Es braucht eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Blance zu bringen, bei der dauerhaft nichts zu kuz kommt.
Neben der Analyse unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen, der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin, können die Teilnehmenden ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwicklen - einschließlich Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagementtechniken.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4101
Montag, 23. bis Freitag, 27. Juni, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen
Bildungsurlaub - Herbst 2014

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.
Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ...
Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4300
montags, ab 27. Oktober
09.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Gesundheitsfragen

Mit Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl. MBSR) zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigen deutlich positive Veränderungen in Bezug auf aktuelle Stressbewältigung und der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen. Im Vortrag wird das Programm vorgestellt und mit einigen praktischen Übungen der Weg der Achtsamkeit und das darin enthaltene Potenzial, auch für das tägliche Leben, erfahrbar.

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer
Kurs-Nr. CE4102
Montag, 31. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €



CE 4301 - „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ab 28. April - der anschließende Kurs

Resilienzmodell

Widerstandsfähigkeit in Zeiten des Wandels
Follow up für Teilnehmende aus dem BU „Stressbewältigung“
Wochenendseminar

„ Es gibt kaum hoffnungslose Situationen, solange man sie nicht als solche akzeptiert.“ (Willy Brandt)

Krisen sind bedrohliche Situationen und große Belastungen in unserem Leben. Die Auslöser können plötzlich eintretende und einschneidende Ereignisse sein. In der Regel entwickeln Krisen eine Eigendynamik, deren Bewältigung nicht mit den erlernten Problemlösungsfähigkeiten gelingt. Zur Krisenbewältigung ist eine Unterbrechung der Krisendynamik unabdingbar und dies gelingt nur, wenn wir die Fixierung auf die Krise aufgeben.
Resiliente Menschen können auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren. Dies ist eine wichtige Fähigkeit, wenn der äußere und innere Belastungsdruck steigt. Sie verfügen über ausreichende Ressourcen in ihrem persönlichen wie beruflichen Umfeld und sind aufgrund ihrer stärkenden Persönlichkeitsmerkmale in der Lage, pro aktiv zu handeln. Sie empfinden Krisen nicht als Stolpersteine, sondern als eine Chance zur Weiterentwicklung. Der resiliente Mensch gleicht einem Stehaufmännchen, das sich immer wieder aufrichtet, wenn es umgestoßen wird. In Zeiten des Wandels ist es wichtig, mental stabil zu sein.

Das Seminar dient zur Auffrischung der Inhalte aus dem Bildungsurlaub „Stressbewältigung“ und bietet die Möglichkeit, das eigene Resilienzkonzept zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4103
Freitag, 21. Februar, 17.00 bis 20.00 Uhr und Samstag, 22. Februar, 09.00 bis 18.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
47,00 €

Vorträge



Um Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen wird gebeten

Dr. Schüßlers Funktionssalze

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind vielen bekannt.
Die Salze Nr. 1 bis 12 werden in ihrem Wirkungsspektrum einzeln vorgestellt. Wirkungshindernisse und Wirkungsverstärker werden intensiv besprochen. Gern sind auch Ihre ganz speziellen Fragen willkommen.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4104
Dienstag, 04. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Bachblüten

richtig angewandt

Die 38 Bachblüten des Engländers Dr. Edward Bach sind ein natürliches, einfach anwendbares System zur Förderung der seelischen Gesundheit und somit auch zur Vorbeugung von Erkrankungen.
Erfahren Sie mehr über die Wirkweise, die richtige Auswahl und Anwendung, auch über die Notfalltropfen und über eine begleitende Behandlung zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen. Ihre speziellen Fagen sind willkommen!

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4105
Dienstag, 04. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Säure-Basen-Haushalt

Gesund durch Ernährung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus.
Ein gutes Gleichgewicht sorgt für eine stabile Gesundheit, gibt Kraft im Krankheitsfall und fördert eine rasche Genesung.
Sie erhalten gut umsetzbare Einkaufs- und Ernährungstipps und viele Informationen, wie Sie Ihren Körper aktiv in Balance bringen.

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. CE4106
Dienstag, 04. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm ... so galt der Darm schon vor Tausenden von Jahren in alten Kulturen als Zentrum des Lebens.
Stress, ungesunde (veränderte) Ernährung und Medikamente können aber den Darm daran hindern, seine für unseren Organismus so wichtige Aufgabe auszuführen.
Allergieneigungen, Verdauungsprobleme, Hauterkrankungen, chronische Müdigkeit ... sind die Folge.
Warum hat ein gesundes Verdauungssystem eine so große Bedeutung für unseren Körper und wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus? Wie können wir Gesundungsprozesse positiv unterstützen? Stellen Sie auch Ihre Fragen ...

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. CE4107
Dienstag, 25. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Arthrose

Ursache, Symptome und Behandlung
... ein besonderer Schwerpunkt wird die naturheilkundlich ausgerichtete Behandlungsmöglichkeit in der Selbstmedikation sein. Und - Ihre speziellen Fragen finden Raum und Zeit.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4108
Dienstag, 18. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Fibromyalgie

.. dies kann eine sehr schmerzhafte Erkrankung sein. Vorgestellt und besprochen werden aus dem naturheilkundlichen Bereich Behandlungsmöglichkeiten, die eine Linderung bewirken können.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4109
Dienstag, 18. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Cholesterin

Cholesterin schadet - das ist eine allgemeine Meinung. Doch wie ist es dazu gekommen? Gibt es andere Ansichten, andere Meinungen?
Informationen können Vorbehalte und Ängste abbauen; ergänzende Behandlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt und besprochen.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4110
Dienstag, 20. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Reiseapotheke

homöopathisch zusammengestellt

Die Ferienzeit steht vor der Tür und egal ob es an die Nordsee oder ins Ausland geht ... eine kleine Reiseapotheke gehört ins Gepäck. Homöopathische Einzelmittel für den Fall der Fälle im In- und Ausland werden vorgestellt und besprochen. Ergänzend erhalten Sie Informationen, um auch daheim gut für einen Notfall homöopathisch gerüstet zu sein.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4111
Dienstag, 20. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Body Talk

Body Talk ist eine einfache, effektive Art, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.
Die Kommunikation des Körper-Geist-Systems wird balanciert.
Einzelne Aspekte des Body-Talk-Systems werden näher erläutert, Anwendungsbereiche aufgezeigt und mit einfachen Übungen haben Sie Gelegenheit, die Wirkung selbst zu erfahren.

Dr. Verena Pahmeier, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4112
Freitag, 07. Februar,
17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Body Talk Access

Das Gesundheitsprogramm für den täglichen Gebrauch

Möchten Sie mehr über das Body Talk System erfahren, weitere Übungen kennen lernen?
Die VHS Celle plant, das Aufbauseminar „Body Talk Access" bei einer genügend großen Nachfrage durchzuführen.
Body Talk Access ist so gestaltet, dass es von jedem gut eingesetzt werden kann. Mit der Anwendung von fünf einfachen Techniken - Cortexbereiche, Switching, Hydration, Körperchemie, Reziproke Paare - die an einem Tag gelernt werden können, helfen Sie Ihrem Körper sich selbst zu helfen.

Kurs-Nr. CE4113
Interessenten/-innen lassen sich unverbindlich vormerken. Sie erhalten dann nähere Informationen (Termin und Kosten) zu dem Seminar.

Wohlfühlen

Kinesiologie im Alltag

Kinesiologie heißt wörtlich „die Lehre der Bewegung" und setzt den Muskeltest als Messinstrument für den „Biocomputer Körper" mit ein. Dabei erhält man eine Momentaufnahme über den Energiefluss (keine Diagnose) im Körper.
Grundsätzlich ist Kinesiologie eine ganzheitliche Behandlungsmethode der Komplementärtherapie. Sie balanciert das Energiesystem des Körpers aus. Ist der Mensch energetisch im Gleichgewicht, ist er gesund und hat Zugang zu seinem Potential an körperlichen, geistigen und seelischen Kräften.

Diese ganzheitliche Methode kann in allen Lebensphasen wirkungsvoll eingesetzt werden, sei es, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen, bei Herausforderungen im Alltag zu unterstützen oder die persönliche Entwicklung zu fördern.
Neben der Theorie erhalten Sie viele praktische Übungen mit auf den Weg, die Sie wirkungsvoll im Alltag umsetzen können.

Florianne Waldhecker, Dipl. Kinesiologin IK Zürich
Kurs-Nr. CE4114
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
25,00 €

Ich nehme ab

Abnehmen und sich Wohlfühlen mit dem Programm der DGE
Ein Kooperationsangebot mit der VHS, der TK (Techniker Krankenkasse) und Sonja Habermann (Gesundheitstraining, Ernährung)

Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Gewichtsreduktion baut auf dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur. Es ist ein Training, das auf langjährige praktische Erfahrung aufbaut. Es führt Sie zu einer Ernährungsweise mit der Sie lernen, ihr Ernährungsverhalten langfristig umzustellen, um an Gewicht zu verlieren und das zu halten.
Besonders empfohlen ist das Konzept für Übergewichtige mit dem BMI zwischen 25 und 35.

Es gibt keine festen Speiseplanvorschriften, kein Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen, das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen.
Denn nur wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden.

„Ich nehme ab" ist von Öko-Test mit „sehr gut" ausgezeichnet worden; Stiftung Warentest vergab die Note „gut".
Krankenkassen übernehmen bei einer regelmäßigen Teilnahme nachträglich maximal 80% bzw. höchstens 75,00€ der Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenksse.

Informationen zur Bestellung des Kochbuches „Ich nehme ab" finden Sie unter http://www.sonja-habermann.de/ina kursordner/

Iris Schacht, Ökotrophologin, zert. Ernährungsberaterin, DGE-Kursleiterin für „Ich nehme ab"
Kurs-Nr. CE4115
donnerstags, ab 20. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
148,00 €, (ohne Lehrgangsmaterialien)

Typgerecht schminken

und richtig pflegen

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für ein Tages- und ein Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.
Die kommende Jahreszeit werden wir dabei im Blick haben und frühlingshafte und auch sommerliche Variationen ausprobieren, leicht & natürlich ...

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin
Kurs-Nr. CE4116
mittwochs, ab 19. März
18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
27,50 €, (inklusive Materialkosten)

Kreative Naturkosmetik

... das heißt: natürlich pflegen und selbst herstellen.
Aus Grundzutaten wie zum Beispiel Pflanzenölen, Fetten, Wachs und ätherischen Ölen stellen wir Pflegeprodukte her, die wir täglich gebrauchen. Duschmilch, Lippenpflege, Massageöl und vieles mehr.

Bitte bringen Sie kleine Glasgefäße mit einem Schraubverschluss mit.

Anke Klindtworth, Senioren- und Demenzbegleiterin
Kurs-Nr. CE4117
mittwochs, ab 09. Juli
17.00 - 18.30 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
12,00 €, (Hinzu kommen Materialkosten in Höhe von insges. ca. 8,00€, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Hairstyling

einfach mal etwas ausprobieren

Frisur & Haarfarbe bewirken viel und -- wenn alles zu uns passt und wir uns damit wohl fühlen - gibt das auch dem Selbstbewusstsein Ausstrahlungskraft. Wir fühlen uns einfach gut.

Der Workshop wird mit Frisuren experimentieren, mal mehr oder weniger Neues wagen, festliche Frisuren ausprobieren, unserer Alltagsfrisur kleine oder auch größere Veränderungen geben, schauen, welche Frisuren mit dünnem Haar vorteilhaft sind, Ihren Fragen und (Haar-)problemen genügend Zeit & Raum geben und natürlich

neben vielen nützlichen Tipps & Tricks zur Pflege und Behandlung praktisch arbeiten. Packen Sie Glätteisen und Lockenstab ein ... und dann geht's los.

Bitte bringen Sie Ihre Haaraccessoires, Bürste, Kamm, Festiger und alles, was Sie sonst noch für das Haarstyling benutzen, mit. Wer einen kleinen Spiegel hat, sollte auch diesen einstecken.

Conny David, Friseurmeisterin
Kurs-Nr. CE4118
mittwochs, ab 23. April
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
25,00 €

Ayurveda-Wellness

Tauchen Sie ein in den „Ayurveda", der Wissenschaft vom langen Leben, und erfahren Sie, wie sich Körper, Geist und Seele positiv mit Ayurveda beeinflussen lassen.

Mit Kosmetik, Massagen, Meditationen und Ernährung fördern wir Gesundheit und Ausstrahlung. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie für mehr Wohlbefinden leicht zuhause umsetzen können, außerdem praktische Anleitungen für entspannte Selbst- und Partnermassage.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4119
Freitag, 07. Februar,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
19,00 €

Entgiften & entschlacken mit Ayurveda
ein Erlebnis-Vortrag

Im Ayurveda finden sich wundervolle Maßnahmen und Behandlungen, mit denen wir gezielt entgiften und entschlacken können. Bauen wir diese in unseren Alltag mit ein, so lassen sich schlackenbedingte Störungen vermeiden und unser Körper dankt es uns mit Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4120
Freitag, 21. Februar,
17.00 - 19.30 Uhr (3 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
10,00 €

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre

Was passiert aus ayurvedischer Sicht während der Wechseljahre und wie können wir diese Zeit mit Freude und mit Leichtigkeit durchleben?
Mit Anwendungen und Übungen aus dem Ayurveda sowie mit einfachen Yoga-Übungen können wir uns diese Lebensphase erleichtern. Ayurveda-Grundkenntnisse oder eine Teilnahme am Workshop „Ayurveda-Wellness" sind von Vorteil.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

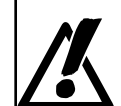
Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4121
Freitag, 25. April,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
19,00 €

Älter werden

Demenz
Informationsabend für pflegende Angehörige

Möglichkeiten zur Alltagsgestaltung in der Pflege und gezielte Inhalte, um den Umgang mit Demenzerkrankten zu erleichtern zeigen wir Ihnen. Ein Austausch mit anderen Angehörigen ist wohltuend.
Themen an diesem Abend sind die basale Stimulation und die Beschäftigunsmöglichkeiten.
Ferner schauen wir gemeinsam, was Sie noch benötigen und gern können weitere Treffen verabredet werden.

Anke Klindtworth, Senioren- und Demenzbegleiterin
Kurs-Nr. CE4122
Dienstag, 29. April,
17.30 - 19.30 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
10,00 €



HE400 Betreuungskraft für Menschen mit Demenz in Hermannsburg ab 28.02.2014

Wege der Entspannung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leben ist das, was passiert, während wir versuchen das Leben zu planen, uns in Erinnerungen verlieren, hinter dem nachjagen, was wir wollen und mit dem kämpfen, was wir ablehnen.
Die nicht wertende Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Augenblick wirklich geschieht, ist aber Ausgangspunkt befriedigender Lebensgestaltung. Wir benötigen innere Klarheit um zu erkennen, was akzeptiert und was verändert werden kann.
Das intensive praxis- und erfahrungsorientierte Programm von Prof. Jon Kabat-Zionn -- „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl. MBSR) -- zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation.
Das Seminar wird von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Stressbewältigung und Prävention anerkannt und bezuschusst.

Nutzen Sie auch den Informationsabend am Montag, 31. März; siehe Kurs CE 4102

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer
Kurs-Nr. CE4301
montags, ab 28. April, 8 Termine, 18.30 - 20.45 Uhr in der BBS III; sowie ein Achtsamkeitstag am 7. Juni, 10.00 Uhr im Gymnastikraum der VHS Celle (32 UStd.)
125,50 €, (hinzu kommt das Lehrgangsmaterial - 3 CDs + 1 Arbeitsheft - in Höhe von 50,00€, das mit dem Dozenten abgerechnet wird.)

Meditation im buddhistischen Kloster
Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet „in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen"; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.

Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation - besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus - werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.

Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.

Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen.
Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Celle auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Kurs-Nr. CE4302
Samstag, 01. März,
10.00 - 16.15 Uhr (7 UStd.)
Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover
21,00 €, (hinzu kommen ca. 7,00 EUR für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort)

Einführung in die buddhistische Meditation
Wochenendseminar

Die buddhistische Lehre kennt verschiedene Meditationsarten, die den Körper und den Geist zur Ruhe, größeren Ausgewogenheit und Klarheit hinsichtlich des eigenen Lebens bringen können.
An diesem Tag erproben wir mehrere Techniken des nicht verurteilenden Schauens im angeleiteten Sitzen in Konzentration.
Die Formen des meditativen Gehens - innen und draußen - ergänzen das Programm.
Auch für die derzeit viel beachtete Hirnforschung sind die Untersuchungen der

Meditierenden ausgesprochen spannend. Sie erfahren bzw. hören, in welcher Weise Meditation die Gehirnstrukturen und damit unser Erleben und Handeln günstig beeinflussen kann.

Bitte ein festes Kissen und eine Decke mitbringen.

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin
Kurs-Nr. CE4303
Sonntag, 25. Mai,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
25,00 €

Geführte Meditation
Tore zum Bewusstsein

Geführte Meditationen ermöglichen das Finden herrlicher Schätze in uns selbst; sie bieten innere Bilder an, die den Menschen Erfahrungen machen lassen.
Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserer Stimmung und Entspannung.
Sich durch Meditationen führen zu lassen, bietet auch für Ungeübte eine gute Gelegenheit, den Alltag loszulassen und eine Reise nach Innen anzutreten.
Probieren Sie es aus ...
Das Seminar findet 14-tägig statt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, wenn Sie sich hinlegen möchten.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4304
montags, ab 03. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
45,00 €

Schamanismus - heute
ein Informationsabend

An diesem Abend wird ein Einblick in das schamanische Weltbild gegeben und die Frage gestellt: Was hat das mit mir zu tun? Wie kann ich einen Nutzen aus schamanischen Ritualen ziehen?
Schamanismus ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Gerade in der heutigen Zeit suchen wieder viele Menschen nach einem Wertsystem, das sie ihrer eigenen Spiritualität wieder näher bringt. So ein System kann der Schamanismus bieten, ohne dass man seine eigene spirituelle Grundlage, seien es



Im Bereich Kultur: „Schamanisch-indianische Flöte bauen"

christliche, muslimische, buddhistische oder humanistische ... in Frage stellen muss. Schamanismus ist keine Religion, sondern ein grundlegendes Verständnis der Welt, deren Grundprinzip lautet: „Alles ist miteinander verbunden".

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4305
Mittwoch, 02. April,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
9,00 €

Reiki - intensiv
Reiki Grad I

Interessenten haben die Möglichkeit, Reiki intensiv zu erfahren bzw. zu erleben und den I. Grad nach den Richtlinien des Verbandes (RVD) zu erwerben.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
- die Geschichte des Reiki-Usui-Systems
- Wirkungsweisen von Reiki
- Reiki Lebensregeln
- Reiki Behandlungen für andere und für einen selber mit entsprechenden Handpositionen
- Grundwissen über die sieben Hauptchakren
- Chakren Ausgleich mit Reiki
- Reiki in Kombination mit anderen Berufen bzw. Heilberufen, Heilformen.

Eine Urkunde vom Reikimeister erhalten Teilnehmende, die an dem Reiki-Abschluss-Workshop am 15. Mai teilnehmen. Die Gebühr für die Urkunde beträgt 5,00 EUR und ist bei dem Dozenten zu entrichten.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4306
Samstag, 26. und Sonntag, 27. April, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr und Donnerstag, 15. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
65,00 €

Klangmassage
Wochenendseminar

Die Wirkung von Klängen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen sind seit über 5000 Jahren bekannt und Klangschalen werden bis heute in der indischen Heilkunst angewendet.
Die Klang-Entspannung oder Chakrenarbeit durch den Einsatz einer oder mehrerer Klangschalen unterstützt das Loslassen gestauter Energien und stärkt die Selbstheilungskräfte. Wer mit sich und seiner Umwelt im EIN-KLANG lebt, ist in der Lage, sein Leben frei und nach seinen Herzenswünschen zu gestalten.

Das Seminar vermittelt durch theoretische Grundlagen und durch viele Praxisanteile einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Klangschale.

Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage oder Massageliege mit, eine Decke, 2 bis 3 kleine Kissen, warme Socken und - wenn vorhanden - eigene Klangschalen.

Marion Tuchel, Dipl. Pädagogin, Reikimeisterin, Ausbildung in div. Massage-Techniken
Kurs-Nr. CE4307
Samstag, 01. Februar,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
25,00 €

Qi Gong und Taijiquan

Qi Gong

Übungen der fünf Elemente oder die Wandlungsphasen „Harmonie" und „5 Räder" sind kleine Bewegungsbilder, die einfach zu erlernen sind.
Sie gymnastisieren den gesamten Körper und sorgen für Ruhe und Entspannung.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4308
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)
Celle; AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
33,00 €



28.2. - 30.3. Qi Gong-Wochenende in Travemünde über die Außenstelle Eschede

Frauen-Qigong
Wochenendseminar

„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."
Hier können Sie Qigong kennen lernen aber auch Zeit für sich finden und mit stärkenden, entspannenden Übungen in den Frühling starten.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4309
Samstag, 26. April,
13.15 - 16.15 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
11,50 €

Sommer-VHS: Duft Qigong & Meditation
zum Ferienstart

In China ist Duft Qigong wegen seiner hohen Wirksamkeit und leicht zu erlernenden Form sehr beliebt.
Eine Besonderheit dieser Methode ist, dass der Körper in eine intensive Schwingung versetzt wird. So können u.a. körperliche Blockaden besser gelöst werden.
Die Übungen werden schneller als beim üblichen Qigong durchgeführt; daher entspannen wir anschließend intensiv mit Meditationen.
Bei (hofffentlich) sommerlichen Temperaturen werden wir die Triftanlagen für einige Übungen nutzen ...

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4310
Mittwoch, 30. Juli,
16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
10,00 €

Taijiquan für Einsteiger/innen
im Heilpflanzengarten
Folge 1 bis 8

... so kann ein guter Einstieg ins Taijiquan gelingen, unter freiem Himmel und mit den warmen Strahlen der untergehenden Abendsonne. Lernen Sie Taijiquan kennen, probieren Sie es einmal aus!
Die langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen feste, bequeme Schuhe mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4311
mittwochs, ab 28. Mai
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Celle; Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76
40,00 €

Taijiquan für Fortgeschrittene
Folge 9 bis 16 / Yang-Stil

Angesprochen sind alle, die die ersten acht Folgen zum Abschluss gebracht haben und nun die nächsten acht Folgen erarbeiten möchten. Die bereits gelernten werden wiederholt und so gefestigt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4312
donnerstags, ab 06. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 11 Abende (15 UStd.)
Celle; Nadelberghalle, Nadelberg 5
44,00 €

Taijiquan für Fortgeschrittene
Folge 17 bis 24 / Yang-Stil

Angesprochen sind alle, die die Pekingform fortsetzen und zum Abschluss bringen möchten.
Wiederholt und gefestigt werden die Folgen 9 bis 16, um dann die neuen Folgen (17 bis 24) kennen zu lernen und zu üben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4313
mittwochs, ab 12. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
48,00 €

Autogenes Training

Autogenes Training
nach Prof. Dr. J.H. Schulz
Grundseminar

Das Autogene Training (AT) ist eine Form der Selbsthypnose und der Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Wer das AT beherrscht, kann sich damit eine Insel der Ruhe im oft hektischen Alltag schaffen, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs-und Diätberaterin
Kurs-Nr. CE4314
dienstags, ab 04. März
18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
48,00 €

Yoga

Hatha-Yoga

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen Sie, gezielt die Spannungsbögen des Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben Ihnen die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale des Körpers. Entspannung wird möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber sein stellen so keine Gegensätze dar.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4315
freitags, ab 07. Februar
9.30 - 11.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4316
montags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4317
montags, ab 10. Februar
20.15 - 21.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4318
donnerstags, ab 06. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4319
donnerstags, ab 06. Februar
18.45 - 20.15 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Kundalini - Yoga

... ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Die einzelnen Übungen wirken für sich und in einer bestimmten Abfolge auf den ganzen Körper. Es gibt eine bessere Durchblutung, mehr Flexibilität und einen tiefen Atem. Rückenschmerzen werden geringer und können sich sogar ganz auflösen. Das Nervensystem wird stabiler und gibt mehr Gelassenheit für den Alltag. Die eigenen Kräfte können besser kennengelernt und gezielter eingesetzt werden. Mehr Lebensfreude entsteht.
Durch Meditationen werden Gedanken bewusster, es werden Alternativen zum endlosen Grübeln erlebt und ein wohliges Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Decke, wenn vorhanden eine Yogamatte, warme Socken und auch Wasser zum Trinken mit.

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundalini-yoga
Kurs-Nr. CE4320
montags, ab 03. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 18 Abende (36 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
99,00 €

Sommer-VHS: Yoga trifft Autogenes Training
oder: Ost trifft West

... das ist eine Mischung, die sich gegenseitig bereichert. Sie üben Yoga und vertiefen die Wirkung mit eingängigen Übungen aus dem Autogenen Training.
Das Angebot eignet sich für Fortgeschrittene sowie auch für Einsteiger, die gleich zur Übung kommen möchten. Probieren Sie den interessanten „Mix“ aus!

Bitte bringen Sie eine Decke, wenn vorhanden eine Yogamatte, warme Socken und auch Wasser zum Trinken mit.

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundalini-yoga
Kurs-Nr. CE4323
montags, ab 07. Juli
20.00 - 21.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
22,00 €

Beweglichkeit

Ich beweg mich - Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Dieser Kurs findet im Rahmen des Kooperationsprojektes des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV), dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. sowie dem Wort&Bild-Verlag (Apotheken Umschau) statt. Eine Refinanzierung durch die Krankenkassen (§20 Abs 1 SGB V) ist möglich.

Kurs-Nr. CE4501
montags, ab 10. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 17 Termine (34 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
102,00 €

Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken - das bringt Sie schwungvoll in den Tag!

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; ÜL Prävention HuB/HKT
Kurs-Nr. CE4503
mittwochs, ab 12. Februar
09.30 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
60,00 €



Gymnastik für den ganzen Körper
am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper -- „vom Scheitel bis zur Sohle" -- ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4504
donnerstags, ab 06. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 17 Vormittage (23 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
68,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen in jedem Alter, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.
Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4505
donnerstags, ab 06. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 17 Vormittage (23 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
68,00 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4506
donnerstags, ab 06. Februar
11.15 - 12.15 Uhr, 17 Vormittage (23 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
68,00 €

Gymnastik für Problemzonen - intensiv
am Vormittag

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problemzonen Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4507
montags, ab 03. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 18 Vormittage (36 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
108,00 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4508
dienstags, ab 04. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4509
dienstags, ab 04. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
Kurs-Nr. CE4510
dienstags, ab 14. Januar
19.00 - 20.00 Uhr, 25 Abende (33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
100,00 €

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Ein ganzheitliches Training für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen, Beweglichkeit und Stabilität inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken rundet das Programm ab.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4511
mittwochs, ab 05. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4512
mittwochs, ab 05. Februar
10.00 - 11.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4513
mittwochs, ab 05. Februar
11.00 - 12.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.

An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4514
mittwochs, ab 05. Februar
19.10 - 20.10 Uhr, 23 Abende (31 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
92,00 €

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4515
mittwochs, ab 05. Februar
20.15 - 21.15 Uhr, 23 Abende (31 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
92,00 €

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung, die gezielte Gymnastik.
Diese beinhaltet ein rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Theraband), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4516
montags, ab 03. Februar
15.00 - 16.00 Uhr, 19 Nachmittage (25 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
76,00 €

Fit und aktiv
Sport für den Mann

Erik Zeiske, Sportlehrer
Kurs-Nr. CE4517
donnerstags, ab 23. Januar
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
40,00 €

Aerobic & viel mehr

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor
Kurs-Nr. CE4518
dienstags, ab 04. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 21 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Zumba

Ein mitreißendes Workout erwartet Sie: exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht richtig Spaß. Sie gewinnen Energie und Kraft.

Marielba Rodriguez de Deicke, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4519
mittwochs, ab 05. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine (12 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
36,00 €

Marielba Rodriguez de Deicke, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4520
mittwochs, ab 23. April
18.00 - 19.00 Uhr, 14 Termine (19 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
56,00 €

Marielba Rodriguez de Deicke, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4521
donnerstags, ab 24. April
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
48,00 €

Spaß, Spiel & Fitness
das andere Fitnessprogramm

Nutzen Sie die Zeit bis zum Sommer für ein Aktivprogramm, dass Ihnen viel Bewegung und Koordination im Spiel aber auch effektvolles Einzeltraining vermittelt.
Starten Sie gut trainiert in den Sommerurlaub ... an den Strand, in die Berge.

Sven-Oliver Berdin, Bundesligaspieler Basketball
Kurs-Nr. CE4522
mittwochs, ab 07. Mai
20.00 - 21.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Sporthalle Hölty, Welfenallee
78,00 €

Tanz

Tanzen!

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz & Kreislauf, Kopf & Füße. Bei Kreistänzen aus vielen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4601
dienstags, ab 04. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 9 Nachmittage (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
54,00 €

Folkloretänze
Wochenendseminar

Rhythmisch - gefühlvoll - ausgelassen - besinnlich ... Folkloretänze bieten eine faszinierende Vielfalt.
Es sind Kreistänze, die zum Leben, der Kultur der Menschen dazugehören.
Tanzen Sie einmal wieder, hier können Sie allein kommen.

BItte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen leichte (Tanz-)Schuhe mit.

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin für meditativen Tanz und für Folkloretänze
Kurs-Nr. CE4602
samstags, ab 22. März
16.00 - 12.15 Uhr, 2 Termine (6 UStd.)
Raum der Dozentin, Kiefernhain 4, Celle
18,00 €

American Line Dance
Wochenendseminar

Let's go... auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.
Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas - Line Dance.

Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen.
Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine „Krepp- oder Gummisohle") und etwas zu trinken mit.

Corina Born
Kurs-Nr. CE4603
Freitag, 14. März, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 15. März, 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16. März, 10.00 - 13.00 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
30,00 €

Orientalischer Tanz - „Raks Sharki 1"
Grundstufe

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, langsame und schnelle Trommeltänze, Tänze mit dem Fächer, Tänze mit der Isis-Wings, Leuchtertänze, den Schimmy ... und wir erlernen den sicheren Umgang mit den Zimbeln, der sofort mit Tanzschritten kombiniert wird.

Christine Witting
Kurs-Nr. CE4604
mittwochs, ab 05. Februar
20.35 - 21.35 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
48,00 €



Tanzen in der VHS - Frühjahr 2014

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…

Vorgesehene Termine: Samstags (vierzehntäglich):

In 2014: 11.01.; 25.01.; 08.02.; 22.02.; 08.03.; 22.03.; 05.04.;19.04.; 03.05.; 17.05.; 31.05.; 14.06.; 28.06.; und 12.07.2014

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.
Um Voranmeldung wird gebeten.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Orientalischer Tanz - „Raks Sharki 2“
Aufbaustufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.

Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper.
Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Christine Witting
Kurs-Nr. CE4605
mittwochs, ab 05. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
72,00 €

Discofox
Wochenendseminar

Haben Sie Lust auf den meistgetanzten Tanz in Deutschland? Dann sollten Sie mitmachen!
Sie erlernen hier die Schritte „ganz fix“ ... und werden Lust bekommen, weiter zu machen.

Discofox tanzen Sie zu fast jeder Musik (4/4 Takt) und auf fast jeder Veranstaltung!
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4606
Freitag, 07. Februar, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 08. Februar, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 09. Februar, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

... noch mehr Discofox
Aufbaukurs
Wochenendseminar

Möchten Sie mehr „Figuren“ kennen lernen, ausprobieren und üben? Somit noch viel mehr Spaß auf der Tanzfläche haben? Dann sollten Sie dieses Wochenende nicht verpassen.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4607
Freitag, 07. März, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 08. März, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 09. März, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Tanz-Crashkurs
Wochenendseminar

Wer bisher noch nicht oder wenig getanzt hat und einfach einmal verschiedene Tänze ausprobieren möchte, der ist hier richtig. Discofox, Walzer, Foxtrott ... eine „Grundausstattung“ für jede Tanzfeier erlernen Sie im Nu.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4608
Freitag, 25. April, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 26. April, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 27. April, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Tanz-Crashkurs
Aufbauseminar
Wochenendseminar

Wir frischen die Grundschritte im Discofox, Walzer und Foxtrott auf und zeigen Ihnen weitere interessante Figuren ...
Hinzu kommt der Tango -- mal schauen, wie er Ihnen gefällt.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4609
Freitag, 16. Mai, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 17. Mai, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 18. Mai, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Sommer-VHS: Latin Summer

Wochenende, Sonnenschein, gute Laune ... da darf ein Tanzworkshop nicht fehlen. Dem Lebensgefühl sehr nah sind im Sommer Salsa, Merengue, Cha Cha Cha, Barchata und - wenn Sie mögen - auch Rumba.
Lernen, erleben & genießen Sie diese Tänze, das Körpergefühl, den Rhythmus.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4610
Freitag, 25. Juli, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 26. Juli, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 27. Juli, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Küche

Kulinarische Männerrunde
Thema: Partygerichte

Alles wird gut vorbereitet, so dass nur noch die Einladungen geschrieben werden müssen. Kalte und warme Partygerichte, ohne viel Aufwand aber sehr lecker, probieren wir gemeinsam aus.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4801
mittwochs, ab 05. März
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
47,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Genuss ohne Reue

Gerichte, die dem Gaumen schmeicheln und der Figur gut tun ... das ist eine ideale Kombination.
Wir zeigen, wie es geht.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4802
mittwochs, ab 19. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4803
donnerstags, ab 20. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Auf ein Glas Wein

Wir bereiten ideale „Kleinigkeiten“ zum Wein zu und verkosten auch verschiedene Weine. Weiter gibt es viele Informationen zum deutschen Wein. Ein Treffpunkt für Weinliebhaber/innen und solche, die es werden möchten ...

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB,
Gudrun Reske-Achenbach
Kurs-Nr. CE4805
Mittwoch, 26. März,
18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
28,30 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Vegane Küche

Wir bereiten ein veganes Menü zu ... aber -- was ist eigentlich „vegan“? Wo sind Unterschiede zur ganz normalen oder zur vegetarischen Küche?
Probieren Sie die vegane Ernährung einmal aus, erfahren Sie Vor- oder auch Nachteile dieser Ernährung.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4807
Montag, 28. April,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
22,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)



Sommer-VHS: Kalte Küche

Heute bleibt die Küche kalt ... aber leckere Speisen stehen auf dem Tisch. So zum Beispiel eine geeiste Gurkensuppe, genau richtig, wenn es draußen unerträglich heiß ist.
Entdecken Sie viele neue „gekühlte" Ideen für Ihre Sommerküche.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4808
Mittwoch, 23. Juli,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
20,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Kräuterküche

Es ist wieder so weit ... wir können mit frischen Kräutern unsere Gerichte verzaubern. Genießen Sie den Duft bei der Verarbeitung, lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten verführen und erfahren Sie Wissenswertes über eine richtige Verarbeitung.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4809
mittwochs, ab 25. Juni
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
36,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Sommer-VHS: Indische Küche

Tauchen Sie kulinarisch in Duft & Geschmack Indiens ein ... authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu. Sie werden die „Alltagsküche" dieses Landes kosten, ein Genuss!

Shruthi Malur
Kurs-Nr. CE4810
Montag, 30. Juni und Donnerstag, 03. Juli, 18.30 bis 21.30 Uhr (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Sommer-VHS: Italienisch brunchen
Wochenendseminar

... da ist für jeden etwas dabei, abwechslungsreich, gut zu händeln und so herrlich italienisch.
Genuss & Vorfreude für die kommende Urlaubssaison!

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE4811
Samstag, 26. Juli,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Haupt- und Realschule Hambühren, Gebäude I, Versonstr.
35,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Türkische Küche

... sie ist auch kulinarisch eine Schnittstelle zwischen Orient und Okzident. Obst und Gemüse sind reichlich vorhanden, die Gewürze sind orientalisch ausgerichtet, Joghurt nimmt eine Sonderstellung ein. Es gibt vieles aus-zu-probieren.

Füsun Meyer, Lehrerin
Kurs-Nr. CE4812
Dienstag, 13. Mai und Donnerstag, 15. Mai, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr. (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
38,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und -- ob feurig, scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach -- bei der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack.

Panprapai Vieth
Kurs-Nr. CE4815
montags, ab 03. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €, (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den weiteren Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Panprapai Vieth
Kurs-Nr. CE4816
montags, ab 05. Mai
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 €, (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den weiteren Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Wassersport

Ob Sportboot oder Segelyachten
Was Sie über den Wassersport wissen sollten
Informationsabend

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser „schippern" wollen oder Touren planen und sich einen sportlichen Urlaub auf See vorstellen können - die VHS Celle bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind. Der Sportbootführerschein-See (SBF, See) ist ein Grundlagenschein und Voraussetzung für weitere gesetzlich vorgeschriebene Befähungszeugnisse. Es kommt nun auf Ihre Interessen an.
Dieser Abend gibt Ihnen hinreichende Informationen auf all Ihre Fragen:
Wo brauche ich welchen Führerschein?
Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
Was bedeutet Sportbootführerschein See und Binnen? Was ist der Sportküstenschifferschein?
Funk an Bord - heute Pflicht?
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Chancen und Zeitaufwand, die Prüfungen zu bestehen?

Seemann und Seefrau - ahoi!

Es entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen.
Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4901
Montag, 17. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei

Sportbootführerschein Binnen und See
Basismodul

Die Sportbootführerscheine Binnen und See werden künftig als Modulsystem geprüft. Es gibt ein gemeinsames Basismodul und darauf aufbauende Module für Binnen und See. Basisfragen sind im Binnen- und Seebereich identisch.
Das Basismodul wird nur einmal geprüft und befreit dann bei einer weiteren Prüfung von diesen Fragen. Wer bereits einen Sportbootführerschein besitzt, ist bei einer

Prüfung zum jeweils anderen Schein von der Beantwortung der Basisfragen befreit.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4902
Samstag, 01. März,
10.00 - 16.00 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,00 €

Sportbootführerschein, See
(SBF-See)
Wochenendkurs

Für angehende Segler/-innen ist der gesetzlich vorgeschriebene SBF-See unerlässlich, weil er für die Prüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) zwingend unerlässlich wird.
In diesem Kurs werden die Seespezifischen Fragen bearbeitet und auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen Sportbootführerschein besitzt, muss bei einer Prüfung auch die Basisfragen beantworten, die im Kurs „Basismodul" bearbeitet werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
26. April 2014

Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 75 € und wird an den Dozenten gezahlt. Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4903
Samstag, 15. März, 29. März und Sonntag, 16. März, 30. März, jeweils 10.00 - 16.00 Uhr (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
96,00 €, (ohne Prüfungsgebühr)

Sportbootführerschein Binnen
Wochenendseminar

Vorgesehener Prüfungstermin:
26. April 2014

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4904
Sonntag, 02. März, 09.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 22. März, 09.00 - 15.30 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
79,00 €

Sommer-VHS: Sportküstenschifferschein (SKS)
Wochenendseminar

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4905
Freitag, 20. Juni und 4. Juli,
18.30 - 21.45 Uhr,
Samstag, 21. Juni und 5. Juli sowie
Sonntag, 22. Juni und 6. Juli, jeweils
9.00 - 17.30 Uhr (44 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
176,00 €, (plus Prüfungsgebühr, die über den Dozenten abgerechnet wird)

Golf

Golf - Abschlag mit Freude
Einführung in das Golfspiel
In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herzogstadt Celle (GCHC)

Dieser Kurs wendet sich an golfinteressierte Personen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einweisung in das kurze und lange Spiel. Zum Abschluss findet ein Spiel über 2 Golfbahnen auf dem Platz statt.
In den Kursgebühren sind die Kosten für das Ballgeld (1 x Zehnerkarte) und das Range-Fee für 4 Tage enthalten. Das bedeutet, dass die Übungseinrichtungen (Driving-Range, Putting-Grün und Piching-Grün) vor und nach den Unterrichtsstunden zur Verfügung stehen. Die Leihschläger werden vom Lehrer zur Verfügung gestellt. Es wird eine der Witterung entsprechende, sportlich-legere Kleidung empfohlen; bitte keinen Trainings- oder Jogginganzug tragen. Als Schuhwerk wird ein fester und rutschfester Sportschuh (z.B. Tennisschuh) oder ein Wanderschuh empfohlen.

GolfClub Herzogstadt Celle e.V.
Kurs-Nr. CE4910
Einführung:
Samstag, 3. Mai, 15.00 - 16.00 Uhr
Kurstermine:
Mittwoch, 7. und Donnerstag, 8. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr, Samstag, 10. Mai von 10.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr, Sonntag, 11. Mai, 14.00-16.00 Uhr (15 UStd.)
Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen
99,00 €

GolfClub Herzogstadt Celle e.V.
Kurs-Nr. CE4911
Einführung:
Samstag, 24. Mai, 15.00 - 16.00 Uhr
Kurstermine:
Mittwoch, 28. und Donnerstag, 29. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr, Samstag, 31. Mai, 10.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr, Sonntag, 1. Juni, 14.00 - 16.00 Uhr (15 UStd.)
Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen
99,00 €

Gesundheit



Programmbereichsleitung:
Markus Fink

E D V

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Qualifizierung" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie in verschiedenen Programmbereichen!

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 28. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Apple

Apple: Einstieg in die Mac-Welt - Grundkurs



Wochenendkurs

Noch nie war es so einfach, die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer zu lernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit eigenem Apple-Notebook, welches zum Kurstermin mitgebracht werden muss!

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5101
Samstag, 10. Mai,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
38,00 €

Betriebssysteme und Office

Windows 7 und Microsoft Office

Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie mit Windows 7 umgehen. Zusätzlich kennen Sie die Grundlagen der Office-Suite.

Sie lernen...
- das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5102
Montag, 19. - Freitag, 23. Januar 2015, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
140,00 €

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5103
Freitag, 28. Februar, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 01. März, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 02. März, 08.00 - 13.00 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
70,00 €

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5104
dienstags, ab 06. Mai
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
70,00 €

MS-OFFICE Anwendungen für Einsteiger/-innen

WORD, EXCEL, POWERPOINT
Wochenendkurs

Sie lernen...
- den Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Die Teilnehmenden können zum ersten Abend einen Fragenkatalog mitbringen, der gemeinsam besprochen wird.
Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5105
Freitag, 23. Mai, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 24. Mai, 08.00 - 17.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
56,30 €

Textverarbeitung

An der VHS Celle können Sie Prüfungen zu Windows und Office ablegen. Es handelt sich um international anerkannte Prüfungen des Xpert Europäischen Computerpasses. Nähere Informationen und Beratung: Markus Fink 05141/929823



Textverarbeitung mit WORD 2010

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernern Textverabeitung erstellen.
Sie lernen...
- WORD-Benutzeroberfläche und Programmeinstellungen
- Text erstellen, bearbeiten und korrigieren, Text markieren, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung, automatische Korrekturen
- Zwischenablage verwenden (Text kopieren oder verschieben)
- Text suchen und Text ersetzen
- Grundlagen der Textgestaltung mit Zeichen- und Absatzformatierung und einfachem Seitenlayout
- Seitenansicht, Drucken
- Dateiablage

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5106
mittwochs, ab 05. Februar
18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 €, (inklusive Lernmittel)

EDV

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5107
montags, ab 03. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
85,00 €, (inklusive Lernmittel)

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5108
Freitag, 14. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 15. März, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16. März, 08.00 - 13.00 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
85,00 €, (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie die Tabellenkalkulation Excel 2010 effizient bedienen, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Sie lernen...
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung „Tabellenkalkulation" für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5109
Montag, 20. bis Freitag, 24. Oktober, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
165,00 €, (inklusive Lernmittel)

Outlook

Kommunikation mit Outlook 2010

Nach dem Kurs können Sie Outlook nutzen um E-Mails und Ihre Termine zu verwalten.

Sie lernen...
- E-Mails empfangen, versenden, organisieren
- Anhänge nutzen
- Termine verwalten

Vorausgesetzt werden Grundlagen der EDV. Eine E-Mail Adresse wird im Kurs nicht angelegt und muss vorhanden sein.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5110
Dienstag, 18. und Mittwoch 19. Februar, 14.30 - 17.40 Uhr, 2 Nachmittage
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Präsentation

Präsentation mit POWERPOINT 2010

Nach dem Kurs können Sie ansprechende Präsentationen systematisch erstellen. Außerdem wissen Sie, was über die Technik hinaus wichtig für eine gelungene Präsentation ist.

Sie lernen...
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen und Objekte integrieren

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5111
dienstags, ab 11. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
75,00 €, (inklusive Lernmittel)

Office für Fortgeschrittene

Sommer VHS: Formulare erstellen und nutzen mit WORD 2010

Auf jedem Arbeitsplatz gibt es vorgefertigte Vordrucke, die schnell ausgefüllt werden können: Bescheinigungen, Kurzmitteilungen, Telefonnotizen und viele mehr. Word 2010 bietet neue Werkzeuge und besondere Funktionen für das Erstellen und Ausfüllen von Formularen, mit denen Sie sich die tägliche Arbeit erheblich erleichtern können.

Sie lernen...
- Formulare mit Standardtext erstellen
- Formularfelder einfügen und ändern
- Feldeigenschaften festlegen
- Formularvorlage speichern
- Formular schützen, ausfüllen und drucken
- Word 2003-Formulare weiter nutzen
- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten gute Kenntnisse in Word 2010 oder Word 2007 besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5112
Mittwoch, 02. Juli,
18.15 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
17,00 €

Pivot Tabellen mit EXCEL 2010

Pivot Tabellen sind ein mächtiges Werkzeug um große Datenmengen aufzubereiten und anschaulich darzustellen.

Sie lernen...
- Daten filtern und sortieren
- Importieren und exportieren von Daten
- PIVOT-Tabellen erstellen
- Konsolidieren mehrerer Arbeitsblätter in einem PIVOT-Bericht

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5113
montags, ab 12. Mai
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

Hardware



Mach flott den Schrott



Alte Hardware - neu genutzt

Mittlerweile stehen in vielen Haushalten Rechner, die nicht mehr genutzt werden. Mit der richtigen Software sind diese Maschinen aber zum Internet-Surfen und Email schreiben noch gut genug.
Im Kurs erstellen Sie einen bootfähigen USB-Stick. Mit diesem können Sie alles testen und dann auf der Alt-Ware installieren. Der Dozent hat schon einigen Windows-Nutzern einen Linux-Surf-Laptop eingerichtet und die Anwender hatten bisher keine Probleme mit der Benutzung des Betriebssystems. Am ersten Abend wird eingerichtet und installiert, am zweiten Termin werden aufgetretene Fragestellungen beantwortet.

USB-Stick (min. 2 GB), wenn vorhanden „alter" Laptop mit Netzteil

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5114
donnerstags, ab 08. Mai
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von vielen kleinen und mittleren Netzwerken.

Sie lernen...
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte (Backup)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5709
montags, ab 17. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
160,00 €, (inklusive Lernmittel)



Fachkraft IT im Bereich: Beruf und Qualifizierung

Webseitendesign

Die einfache Internetseite im Baukastensystem (Jimdo u. Co)

Dieser Kurs bietet eine Übersicht der Baukastenangebote von diversen Internetprovidern, sowie als Ergänzung Jimdo. Nach dem Kurs können Sie ohne Kenntnisse von Programmiersprachen eine Internetseite zusammenstellen.

Voraussetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5115
Dienstag, 06. Mai,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
15,00 €

Die individuelle eigene Homepage

HTML, CSS

Nach dem Kurs können Sie eine individuelle eigene Internetseite erstellen: von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet.

Sie lernen...
- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5116
dienstags, ab 17. Juni
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
75,00 €



CMS Online Designer im Bereich: Beruf und Qualifizierung

CAD

Einführung in AutoCAD

Konstruktion und Visualisierung
Wochenendkurs

Dieser Kurs führt von Grund auf in das Arbeiten mit AutoCAD ein, erklärt alle Funktionen anhand von praxisrelevanten Arbeitsbeispielen und macht Sie fit für die professionelle Anwendung. Er erklärt detailliert, wie Sie die neue Menüoberfläche von AutoCAD viel einfacher als bisher bedienen, wie Sie mit AutoCAD zeichnen und Befehle ausführen, so dass Sie von Anfang an die richtigen Tastenfolgen beherrschen.

Themenschwerpunkte:
- Installation und erste Schritte
- Die Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Die Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE5117
Samstag, 8. und 22. März,
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, und
Sonntag, 9. und 23. März,
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr, 4 Termine (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
102,00 €

Revit-Architecture

Wochenendkurs

Lernen Sie das speziell für die Gebäudedatenmodellierung (Building Information Modelling) konzipierte CAD-System für Architekten, Bauzeichner und andere Planer im Hochbau kennen.
Von der Benutzeroberfläche bis hin zur Planausgabe werden die grundlegenden Werkzeuge zur Erstellung eines Gebäudemodells erläutert.
Anhand eines Projektes lernen Sie, wie einfach das Arbeiten mit Revit Architecture ist, da durch die parametrische Technologie und die



zentrale Speicherung alle Änderungen für das gesamte Projekt wirksam sind. Unabhängig davon, ob Sie die Änderung in Modellansichten, Zeichnungen, Bauteillisten, Schnitten oder Planansichten vornehmen.

Sie lernen...
- Benutzeroberfläche und Einstellungen
- Ebenen
- Gebäude konstruieren mit Bauteilen (Wände, Fenster, Türen, usw.)
- Bemaßung, Beschriftung
- Ableitung von Schnitten und Ansichten
- Planerstellung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE5118
Samstag, 15. und 29. November, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, und Sonntag, 16. und 30. November, jeweils 9.00 - 13.00 Uhr, 4 Termine (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
102,00 €

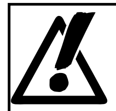


Foto und Bildbearbeitung im Bereich: CE2301 ff

Sicherheit und Privatsphäre



Privatsache E-Mail
Verschlüsseln mit Thunderbird

Selbst im privatem Umfeld ist es sinnvoll E-Mails sicher zu übertragen, so dass Unbefugte sie nicht lesen können. Dies kann beim Versand von Einladungen mit Zugangsdaten zur eigenen Cloud sein oder auch bei der Weitergabe von Personen bezogenen Daten wie beispielsweise Bankkontoverbindungen.

Sie lernen...
- E-Mails verschlüsseln im Thunderbird Mailprogramm (PGP, GnuPG)
- Erzeugung und Austausch von Schlüsseln

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5121
Dienstag, 13. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
14,00 €

Daten verschlüsseln auf dem PC

Oft liegen vertrauliche Daten ungeschützt auf der Festplatte. In der heutigen Zeit wird es aber immer wichtiger, die eigenen Daten und Dateien sicher und vor fremden Augen geschützt zu speichern.
In diesem Kurs lernen Sie mit kostenfreier Software Daten so zu speichern, dass sie nur von der berechtigten Person genutzt werden können.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5122
Dienstag, 29. April, 18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
14,00 €

Social Networks
Gemeinschaften im Internet
Wie funktionieren StudiVZ, Facebook, Google+, Xing, LinkedIn, Twitter und Co.

Social Networks sind Treffpunkte im Internet, an denen sich Benutzer/-innen virtuell treffen, vernetzen und austauschen können. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten dieser neuen Art der Kommunikation und Kontaktpflege.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die diese neue Art der Kommunikation nutzen wollen, aber auch an Eltern, die wissen wollen, was ihre Kinder eigentlich im Netz tun: ein wichtiges Thema wird der Schutz der Privatsphäre in den Sozialen Netzwerken sein.

Like

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5123
Samstag, 26. April, 09.00 - 14.00 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
24,50 €



Kinder schützen im Internet

Je nach Alter und Geschlecht verfolgen Kinder und Jugendliche bestimmte Interessen und sind damit auch unterschiedlichen Risiken im Internet ausgesetzt. An diesem Tag erfahren Sie, welche Gefahren im Netz lauern und wie Sie Ihre Kinder effektiv vor diesen schützen.

- Welche Angebote üben einen großen Reiz auf Kinder und Jugendliche aus (legal und illegal)?
- Wann spricht man von Internet-Sucht?
- Welche Schutzmaßnahmen sind sinnvoll?

Oliver Meschke
Kurs-Nr. CE5124
Samstag, 29. März, 09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €



Digitaler Wahnsinn für Jugendliche in Lachendorf, Donnerstag, 6. März 2014

Mobile Geräte

Mobilfunk mit Handy, Smartphone und Tablet
Wissenswertes rund um die „kleinen Mobilfunkgeräte“

Wie funktioniert Mobilfunk eigentlich? Brauche ich ein Handy, ein Smartphone oder ein Tablet? Ein iPhone, Android, Windows Phone oder doch was anderes? Welches Netz und welcher Anbieter ist für mich richtig? An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Sie lernen...
- Unterschiede zwischen den verschiedenen Systemen
- technische Fachausdrücke verstehen
- Netze, Anbieter, Vertragsarten, Kosten(-fallen)
- Einsatz im Ausland
- Hinweise zur (Notfall)Ortung

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5131
Montag, 24. Februar, 17.00 - 20.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
13,00 €



Mobil telefonieren siehe auch Bereich Technik CE1411

Android für Einsteiger/-innen

Schritt für Schritt werden Sie ihr Android Gerät kennen lernen. Vom Auspacken bis zum Telefonieren und Surfen.

Sie lernen...
- erstes Einschalten und Einrichten
- erste Schritte mit dem Gerät
- telefonieren und grundlegende Funktionen

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5132
donnerstags, ab 27. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
30,00 €



Android Smartphones und Tablets
Workshop

Android ist neben iOS von Apple das erfolgreichste Smartphone-Betriebssystem. Lernen Sie das System noch besser kennen und bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit!

Sie lernen...
- Grundlagen
- Möglichkeiten und Gefahren
- Anwendungen, Browser und Apps. Wo finde ich die richtigen und auf was gilt es zu achten?

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Sie sollten schon erste Erfahrungen mit einem Android Gerät gemacht haben.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5133
donnerstags, ab 13. März
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
45,00 €

Android Club
Workshop

Sie kennen sich mit Android schon etwas aus, möchten aber alle Neuigkeiten erfahren und sich mit Gleichgesinnten über Ihr liebstes Smartphone Betriebssystem austauschen?

Bringen Sie Ihr Android Gerät bitte zum Kurs mit!

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5134
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
49,00 €

Iphone, Ipad, Ipod Touch
Wochenendkurs

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Nach dem Kurs kennen Sie Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden, und wissen, wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Sie lernen...
- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand - was kommt noch?

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5135
samstags, 8. und 22. März, 9.00 - 14.00 Uhr, 2 Termine (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
45,00 €

EDV-Kurse für Frauen

EDV-Kursberatung
Am Dienstag, 28. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Grundlagen der EDV mit Windows 7
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Sie lernen...
- mit Ordnern und Dateien umgehen (Windows Explorer).
- verschiedene Programme benutzen.
- sich im Internet zurecht finden (Internet Explorer).
- E-Mails schreiben, senden und empfangen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5401
mittwochs und freitags, 12., 14., 19., 21. und 26. Februar, 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
78,00 €, (inklusive Lernmittel)

Textverarbeitung mit WORD 2010
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen.

Sie lernen...
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5402
montags und donnerstags, 10., 13., 17., 20. und 24. März, 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 €, (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5403
dienstags und donnerstags, 06., 8., 13., 15. und 20. Mai, 14.30 - 17.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 €, (inklusive Lernmittel)

E-Mail und Kalender mit Thunderbird

für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Nach dem Kurs können Sie professionell mit E-Mails umgehen, sowohl privat als auch beruflich.

Sie lernen...
- E-Mail Adressen einrichten
- E-Mails versenden, empfangen, beantworten und weiterleiten
- Umgang mit Anhängen
- E-Mails mit Lesebestätigung versenden
- Signaturen erstellen
- Junk-Mail definieren
- Adressbuch, Verteiler und Ordner anlegen
- Visitenkarten versenden
- Nachrichtenregel erstellen

Gearbeitet wird mit dem Programm Thunderbird (auf andere Clients wird kurz eingegangen). Zudem wird gezeigt, wie Sie Ihre E-Mails auch von unterwegs nutzen können.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5404
Mittwoch, 26. und Donnerstag, 27. März, 8.30 - 11.40 Uhr, 2 Vormittage (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
30,00 €

Digitale Bildbearbeitung und Organisation

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Nach dem Kurs können Sie Ihre Bilder übersichtlich ordnen und verwalten.
Sie lernen...
- Überspielen der Bilder auf den Computer
- Organisieren der Bilder auf dem Rechner
- Helligkeit, Kontrast und Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Kleine Korrekturen erstellen
- Ausschnitte erstellen
- Einfügen von Text
- Fotobuch

Gearbeitet wird überwiegend mit dem kostenlosen Programm XN View. Gerne können Sie auch Ihre eigene Kamera mitbringen und eigene Bilder bearbeiten.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5405
Mittwoch, 18. bis Freitag, 20. Juni, 08.30 - 11.40 Uhr, 3 Vormittage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
35,00 €

EDV für Senioren/-innen

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 28. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs

für Senioren/innen am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Sie lernen...
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnise vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5501
Montag, 03. bis Freitag, 07. Februar, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5502
Montag, 17. bis Freitag, 21. Februar, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I

für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5503
Montag, 17. bis Freitag, 21. März, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II

für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5504
Montag, 12. bis Freitag, 16. Mai, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Internet und E-Mail

Vormittagskurs für Senioren/innen

Der Einstieg in die Welt des Internets und der elektronischen Post.

Sie lernen...
- die technischen Voraussetzungen
- Browser und Suche im Netz
- im Internet einkaufen
- Bankgeschäfte am PC (Online-Banking)
- sich vor Schadsoftware schützen (Viren, Trojaner)
- E-Mail Adresse einrichten und nutzen (mit Anlagen)

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5505
Montag, 05. bis Freitag, 09. Mai, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
68,00 €, (inklusive Lernmittel)

VHS-Computerclub

Praktische Fragen am PC lösen
Nachmittagskurs für Senioren/innen

Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig Möglichkeiten zeigen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs „PC-Einstieg mit Windows" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5551
mittwochs, ab 05. Februar
15.00 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage (18 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
58,50 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5552
mittwochs, ab 30. April
15.00 - 17.30 Uhr, 7 Nachmittage (21 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
68,30 €



Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC - intensiv

Sie lernen das 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE5901
dienstags, ab 11. Februar
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
78,10 €



Auch für Jugendliche siehe „Junge VHS" CE0920, ab Montag, 7. April



IHR ANMELDE-VORTEIL zu Semesterbeginn

In der Zeit von
Montag 8. Januar, 9.00 Uhr
bis
Montag, 13. Januar, 21.00 Uhr
können Sie sich auch telefonisch anmelden.

Anmeldungen jederzeit:

- **per Internet unter www.vhs-celle.de**
- **per Mail: anmeldung@vhs-celle.de**
- **Anmeldekarte**
- **per Fax: 05141-9298-50**
- **persönlich**

Hinweis:

Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus. Schicken Sie das ausgefüllte Formular an die VHS Celle

Wir senden Ihnen eine Rechnung/ Anmeldebestätigung zu.

Ist der Kurs ausgebucht, tragen wir Sie in eine Warteliste ein und informieren umgehend.

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle von Stadt und Landkreis Celle

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle
Am Französischen Garten 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476
Fax: 05141/127631
E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de
Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät
- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/ Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung
Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilrückerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursbeginn zu stellen.

Kinderbetreuung
Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst 80, Wirtschaftförderung und Immobilien, der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.









Landkreis Celle



Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg



Versäumte Schulabschlüsse nachholen oder den Zugang zur Hochschule schaffen !

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Start in das Berufsleben zu erreichen. Ohne einen Schulabschluss sind die Chancen gering. Der Zugang zur Hochschule/Fachhochschule ohne Reifezeugnis kann eine weitere interessante Perspektive sein!

Die VHS Celle bietet unterschiedliche Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen und Zugangsvoraussetzungen an.

Wir beraten Sie gern!

Interessenten/innen für die u.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, Telefon 05141 – 92 98 0, gern in eine Interessentenliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Für persönliche Beratungen in den ersten Wochen nach Veröffentlichung dieses Programms empfehlen wir, Beratungstermine telefonisch abzusprechen.

CE6620 - Neuer Lehrgang

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 14/1

Beginn: auf Anfrage – Informationsveranstaltung im Januar geplant!
Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.
Gebühr: monatliche Ratenzahlung; insgesamt 1040,- €
Interessenten/innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE6621 - laufender Lehrgang

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 13/1

Beginn: 6. Mai 2013
Abschluss: Mai 2014
Gebühr: monatliche Ratenzahlung; insgesamt 1040,- €

CE6622 - laufender Lehrgang

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 13/2

Beginn: 19. August 2013
Abschluss: Juli 2014
Gebühr: monatliche Ratenzahlung; insgesamt 1040,- €

CE6623 - laufender Lehrgang

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 13/3

Beginn: 19. August 2013
Abschluss: Juli 2014
Gebühr: monatliche Ratenzahlung; insgesamt 1040,- €

CE6520- Eine Teilnahme am lehrgang ist nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung noch möglich

Tageslehrgang Hauptschulabschluss - ths 13/1

Zeiten montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr
(frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.)
Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch.
Hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung bzw. Ausbildungsplatzsuche
Beginn 25. November 2013
Abschluss Juli 2014
Gebühr monatliche Ratenzahlung

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und der Abteilung Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Die Zusammenarbeit mit der JVA Celle begann bereits im Herbst 1970; in der JVA Salinenmoor fanden die ersten Lehrgänge 1983 statt. Folgende Lehrgänge und auch einzelne Kurse werden je nach Bedarf durchgeführt:

- Deutsch als Zweitsprache
- Förderkurs/Integrationskurs
- Lehrgang Hauptschulabschluss
- Lehrgang Realschulabschluss



Brücke zum Studium:

Hochschulzugang - Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!

Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

Ein fachbezognener Hochschulzugang in ein berufsfremdes Studienfach kann durch eine Prüfung erfolgen. Das Führen eines Haushaltes mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird hier als gleichwertig zur Berufsausübung anerkannt.

Der Weg vom Beruf oder der Schule zum Studium braucht Brücken - die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule gewährleisten.

Diese Vorbereitung auf neue Lernherausforderungen möchte die VHS Celle durch Beratung und Auslotung Ihrer Kompetenzen und eine fundierte modulare Ausbildung ermöglichen!

Sehr gerne beraten wir Sie über unsere Angebote

Tessa Twele, t.twele@vhs-celle.de; 05141-9298-21

CE6720

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen im Januar/Februar 2015



Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor. Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:
- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich – montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt. Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Beginn März 2014

Gebühr 80,- € monatlich

Interessenten/innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassenSie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.



Für die Schulabschlüsse und den Zugang zur Hochschule
suchen wir immer wieder
engagierte Dozenten und Dozentinnen,

die Lust haben auf freiberuflicher Basis anderen Menschen in den Fächern:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde, Physik, Politik und wissenschaftlichem Arbeiten

Motivation zum Lernen und Sachwissen zu vermitteln.

Bewerben Sie sich unter info@vhs-celle.de

Telefonische Informationen 05141-9298-0

Beruf und Qualifizierung

Markus Fink: Organisationsentwicklung; Kaufmännische Bildung · EDV/IT Tessa Twele: vhsConcept · Karlheinz Rehling: Sprachen

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Qualifizierung" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie in verschiedenen Programmbereichen!

Maßnahmen mit dem AllgemeinenVermittlungsGutSchein (AVGS)

WeiterBilden mit PS - AZAV-Teilzeitmaßnahme
Wiedereinstieg in den Beruf organisieren

Sie wollen Ihren Neu-/Wiedereinstieg in Beruf und Arbeitswelt sinnvoll vorbereiten:
WeiterBilden mit PS - (Teilzeitmaßnahme) für Frauen und Männer - Erziehende mit Kindern,
- die ihren beruflichen Neu-/Wiedereinstieg planen wollen
- die den Weg zu einer Existenz sichernden Arbeit suchen
- die sich in oder nach der Familienphase (neu)orientieren
- BerufsrückkehrerInnen

Das Angebot ist förderbar durch das Jobcenter im Landkreis Celle und die Agentur für Arbeit Celle über den AVGS - AllgemeinerVermittlungsGutschein.

Weitere Information und Beratung ab Dienstag, 7. Januar jeweils dienstags und donnerstags von 9.30-12.30 Uhr nach vorheriger Vereinbarung - Tel: 05141-9298-22 (Steinke)

Dozententeam
Kurs-Nr. CE8500
ab Montag, 27. Januar bis Donnerstag, 3. April, montags-donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr (189 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebührenübernahme durch den AVGS



Kommunikation/Rhetorik

Sommer-VHS: Small Talk im Beruf
Wie wir erfolgreich Kontakt aufnehmen, um unser Ziel zu erreichen
Wochenendseminar

Locker und spielerisch kommunizieren - darum geht es an diesem Tag. Sie entdecken, was Sie intuitiv bereits praktizieren und wie sie es verbessern können. Sie werden sehen: Offen auf andere zugehen und die Kommunikation mit ihnen genießen ist ein Spaß, den Sie sich jeden Tag gönnen können - im beruflichen und im privaten Umfeld.

Locker sein kann jeder. Freundlich rüberkommen, mit interessanten kurzen Kommentaren auffallen, andere Menschen positiv beeindrucken - das und noch mehr macht Sie zum Sympathieträger. Diese Eigenschaften können den Ausschlag geben für Ihren beruflichen und zwischenmenschlichen Erfolg. Sie helfen Ihnen schneller zum Wesentlichen zu kommen und Ihr Ziel zu erreichen.

Wir bearbeiten und üben gemeinsam:
- Was ist bei Small Talk anders? Wann ist Small Talk angebracht?
- Wie gewinne ich Souveränität beim Talken?
- Wie gelingt der Kaltstart eines Gesprächs?
- Wie kann ich an eine Gruppe andocken?
- Wie komme ich aus Sackgassen wieder heraus?
- Wie vermeide ich Langeweile, Tabu-Themen und Marotten?
- Wie setze ich Körpersprache positiv ein?

Kurs-Nr. CE1901
Samstag, 12. Juli,
09.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
26,00 €

Gruppen moderieren und leiten
Informieren, Gespräche steuern, Ergebnisse erzielen, Zeitpläne einhalten
Wochenendseminar

Learning by doing ist die häufigste Art, wie Gruppenmoderation eingeübt wird. Damit verbunden sind allerdings bestimmte Risiken und Nebenwirkungen. Viele Kollateralschäden und auch einen Verlust von Ansehen für den/die GruppenleiterIn gehören dazu. Diese Fehlentwicklungen können Sie vermindern oder vermeiden, wenn Sie sich mit den Themen des Seminars auseinandersetzen. Wir arbeiten gesprächsorientiert auf der Basis Ihrer aktuellen Fragestellungen mit praktischen Moderationsübungen.

Hier ist das Menü der Themen, aus denen Sie die Schwerpunkte wählen:
- Schlüsselkompetenz Kommunikation: Wie funktioniert Kommunikation?

*Was leistet verbale Kommunikation? Was leistet nonverbale Kommunikation?
- Wie kann ich Kommunikationssperren vermeiden (Türöffner)?
- Wie gehe ich mit „verborgenen Agenden" um?
- Wie binde ich als Leiter gegensätzliche Standpunkte ein (Harvard-Modell)?
- Wie manage ich Störungen?
- Typologien und Kommunikationsstil von TeilnehmernInnen: Wie gehe ich erfolgreich mit den verschiedenen Eigenarten der TeilnehmerInnen um?
- Welcher Leitungsstil ist in welcher Situation angebracht?

Kurs-Nr. CE1902
Samstag, 21. Juni,
09.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
26,00 €, (inklusive Lernmittel)

Gut reden - aber wie?
Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Wenn wir aber lernen, unsere Haltung in Worte zu fassen, müssen wir es Keinem Recht machen.
Die Teilnehmenden entwickeln eine Kommunikationsform, mit der Sie Nein oder JA sagen können. Neben das überzeugende und höfliche Sprechen gesellen sich Spontanität und Witz. Praktische Übungen, begleitet von Informationspapieren, bieten die Möglichkeit, die neuen Erfahrungen in den Alltag zu übertragen. Basisidee im Kurs ist der Satz: Ich bin o.k. + , du bist o.k. +.

Sie lernen...
- den unterbrechenden Kommunikationskanal nutzen
- eigene Stärken kennenlernen und verkörpern
- mit Killerphrasen umgehen und Nein sagen
- Erfahrungen austauschen

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation
Kurs-Nr. CE1903
Samstag, 10. Mai,
10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
30,80 €



Gewaltfreie Kommunikation siehe CE1708 und CE1709
Gespräche führen, zielorientiert und partnerschaftlich CE1710

Fit für Abi und Hochschule?!

Fit für's Mathe-Abi?!

Stefan Gelhorn
Kurs-Nr. CE6140
Montag, 07. bis Freitag, 11. April, jeweils 14.00 - 17.15 Uhr, (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
59,00 €

Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich für die Schule, für das Studium oder aus Interesse die Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens aneignen wollen. Es geht um das Erschließen und Zitieren wissenschaftlicher Literatur, die Organisation wissenschaftlicher Arbeit, Literaturbeschaffung und Literaturauswertung. Wir wollen die Grundtechniken für eine Klausur, ein Referat, eine mündliche Prüfung und eine Hausarbeit/Seminararbeit kennen lernen.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler
Kurs-Nr. CE1904
Samstag, 08. Februar,
09.00 - 17.15 Uhr (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
38,50 €

Pressetexte gekonnt schreiben
Wochenendseminar

In Ihrem Verein, Kleingarten, Sportverein oder ... liegt ein Event an und Sie möchten, dass die Presse darüber berichtet? Oder - Sie hatten eine Veranstaltung und sind enttäuscht, weil die Redaktion Ihren Text komplett umgeschrieben hat?
In diesem Wortshop lernen Sie den richtigen Dreh für Ihre Pressetexte. Welche Informationen müssen hinein? Wo platziere ich Aktuelles? Wie starte ich spannend und interessant? Welche Länge kommt an? Lernen Sie, Pressetexte professionell zu verfassen.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE1905
Samstag, 22. März,
10.00 - 14.00 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
15,00 €

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis
Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen im Januar 2015

Die Volkshochschule bereitet auf die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung nach beruflicher Vorbildung vor.

Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.

Interessenten/innen für diesen Lehrgang lassen sich bitte in die Interessentenliste eintragen. Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Kurs-Nr. CE6720

Personal- und Organisationsentwicklung

Ausbildung der Ausbilder
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 96 Unterrichtsstunden und besteht aus vier Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

A. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
B. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
C. Ausbildung durchführen
D. Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Oktober 2014. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7122
Dienstag, 01. Oktober,
18.30 - 21.40 Uhr (92 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
420,00 €

Meister im Handwerk, Teil III
Betriebswirtschaftliche, kaufmännische und rechtliche Kenntnisse

Der Lehrgang umfasst 240 Unterrichtsstunden. Unterricht ist jeweils dienstags und donnerstags von 18.30 - 21.40 Uhr. Folgende Handlungsfelder nach der Allgemeinen Meisterprüfungsverordnung (AMVO) vom 26.10.2011 werden behandelt:

- Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen beurteilen
- Gründungs- und Übernahmeaktivitäten vorbereiten, durchführen und bewerten
- Unternehmensführungsstrategien entwickeln

Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren: 780,00 EUR zuzüglich Lernmittel und Prüfungsgebühr.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7124
Beginn auf Anfrage
780,00 €

Kaufmännische Bildung

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)" an der VHS Celle

40 UStd. **EDV-Finanzbuchhaltung** Prüfung
52 UStd. **Recht und Finanzen** Prüfung
60 UStd. **Betriebliches Steuerrecht I** Prüfung
68 UStd. **Kosten- und Leistungsrechnung I** Prüfung
52 UStd. **Bilanzierung** Prüfung
96 UStd. **Buchführung Teil I und II** Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:

- Buchführung Teil I
- Buchführung Teil II

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, und an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 43,00 € für den ersten Baustein, für den zweiten 48,00 €.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der und an Selbstständige in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 34 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

EDV - Lohn und Gehalt, sowie Arbeistrecht wird wieder im Semester II/2014 angeboten.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Buchführung für Anfänger/-innen

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung -- Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
Kurs-Nr. CE5801
donnerstags, ab 20. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 11 Termine (44 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
150,00 €, (inklusive Lernmittel)

Buchführung für Fortgeschrittene

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: Mittwoch, 28.05.2014

Das Lehrbuch, Lemke, Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel“, ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen (das Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

N.N.
Kurs-Nr. CE5802
mittwochs, ab 05. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
159,00 €

Lohn und Gehalt - Theorie

Baustein des Lehrgangs Lohn- und Gehaltsabrechnung
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.
Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen.
Der Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sondern auch Änderungen und Themen wie:

- Firmenwagenbesteuerung
- Direktversicherung
- Mini-Jobs und Gleitzone
- Pfändungen und Darlehen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmenden benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Zusätzlich wird noch ein Unterrichtstermin am Samstag stattfinden. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin, Controllerin, Mediatorin
Kurs-Nr. CE5803
donnerstags, ab 13. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 17 Abende (68 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
225,00 €

Arbeitsrecht für die Personalabrechnung

Baustein der Lehrgänge Fachkraft Personalabrechnung (VHS) und Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Kollektives Arbeitsrecht / Betriebsrat
- Grundzüge Arbeitsvertragsrecht
- Ausgestaltung Arbeitsverhältnisse wie Teilzeit, Befristung
- Geringfügige Beschäftigungen / Geringverdiener
- Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
- Bestimmungen zu Urlaubsregelungen
- Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz

- Regelungen des Kündigungsschutzes
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Die Pflichtliteratur (Arbeitsgesetze) wird nach Absprache zwischen Dozentin und Teilnehmenden am ersten Abend festgelegt.

Dieser Kurs, der nur einmal jährlich angeboten wird, kann mit einer Prüfung, die Bestandteil der o.g. Lehrgänge ist, abgeschlossen werden.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Mareile Sarfels, Volljuristin, Mediatorin
Kurs-Nr. CE5804
mittwochs, ab 12. Februar
18.45 - 21.30 Uhr, 10 Termine (34 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
108,50 €, (inklusive Lernmittel)

SAP

SAP R/3

Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. SAP R/3 besteht aus einer Vielzahl von (Programm-)Modulen.

Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen (Computer based Training = Simulation der SAP R/3-Software) lernen die TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche sowie verschiedene Anwendungsmodule kennen. Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb, Rechnungswesen und Controlling, Personalwesen und Kostenrechnung am PC. Die Teilnehmenden können ihr Lerntempo und den Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen.

Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht den folgenden, auch einzeln buchbaren Tagesseminaren.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5820
Montag, 13. bis Freitag, 17. Januar, jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
180,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5820
Montag, 23. bis Freitag, 27. Juni, jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
180,00 €

SAP R/3

Allgemeine Grundlagen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Grundlagen
- Konzept von SAP R/3
- Benutzeroberfläche

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5821
Montag, 13. Januar,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5821
Montag, 23. Juni,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Rechnungswesen und Controlling (Module FI, CO)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5822
Dienstag, 14. Januar,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5822
Dienstag, 24. Juni,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz in der Materialwirtschaft (Modul MM)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5823
Mittwoch, 15. Januar,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5823
Mittwoch, 25. Juni,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Vertrieb (Modul SD)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5824
Donnerstag, 16. Januar,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5824
Donnerstag, 26. Juni,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Personalwesen (Modul HR)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. 13BCE5825
Freitag, 17. Januar,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Willi Wagner
Kurs-Nr. 14ACE5825
Freitag, 27. Juni,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

Selbstständigkeit und Steuern

Die Einkommensteuererklärung 2013

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit amtlichen Formularen umgehen müssen: „Welche Angabe gehört in welches Formular?“ Zudem wird das „Steuer“-Amtsdeutsch verständlich gemacht.

Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin
Christian Heidemann, Steuerberater
Kurs-Nr. CE5851
dienstags, ab 29. April
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
15,00 €

Steuerrecht für Existenzgründer und Einzelunternehmer/-innen

Die wichtigsten Steuerarten und die sich daraus ergebenen Pflichten für den Unternehmer werden dargestellt. Insbesondere wird auf folgende Themen eingegangen: Gewerbesteuer, Lohnsteuer, Umsatzsteuer, Gewinnermittlung, Korrekte Führung von Kassenbüchern und Fahrtenbüchern sowie Aufzeichnungs- und Aufbewahrungspflichten.

Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin
Christian Heidemann, Steuerberater
Kurs-Nr. CE5852
dienstags, ab 11. März
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
26,00 €

IHK-Lehrgänge

Ausbildung der Ausbilder

Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Ein neuer Lehrgang beginnt im Oktober 2014. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7122
Dienstag, 01. Oktober,
18.30 - 21.40 Uhr (92 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
420,00 €

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfülung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.
Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:
(1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Aulbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.
(2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
(3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang beginnt Mai 2014.

Ein Informationsabend findet statt am Di., 01. April 2014, 18.30 Uhr, Trift 20, Saal.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7120
Beginn auf Anfrage,
18.30 - 21.40 Uhr (564 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr auf Anfrage

Fachkraft IT Systeme und Netzwerke

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Sie sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen,
• installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
• analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
• beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server
- Datenschutz/Datensicherheit

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)" vergeben.

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von vielen kleinen oder mittleren Netzwerk.

Sie lernen...
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte (Backup)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5709
montags, ab 17. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
160,00 €, (inklusive Lernmittel)

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5701

PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Beginn auf Anfrage.
Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5703

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software zu konfigurieren.

Themenschwerpunkte:
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, DNS, Hostnamen, Ports)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Beginn auf Anfrage
Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5705

CMS Online Designer

CMS Online Designer (VHS) Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen
- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer“ vergeben.

Modul I: (X)HTML & CSS
(Basismodul 40 UStd.)

Modul II: Dynamische Webseiten mit PHP & MySQL
(Basismodul 40 UStd.)

Modul IIIa: CMS Joomla!
(Wahlmodul 40 UStd.)

(X)HTML & CSS
Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:
- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5711
Beginn auf Anfrage
(36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 €, (inklusive Lernmittel)

PHP & MySQL
Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:
- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwciklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5713
Beginn auf Anfrage,
(36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 €, (inklusive Lernmittel)

Joomla!
Open Source Content Management System

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Themenschwerpunkte:
- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (MooTools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Kurs-Nr. CE5715
Beginn auf Anfrage,
(36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 €, (inklusive Lernmittel)

Sprachen

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)
15. Lehrgang

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Abschlussprüfung vor der IHK richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlichrechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche dienstags und alle 2 Wochen mittwochs, 18.30 -- 21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Der Umfang des Lehrgangs wird ca. 250 Unterrichtsstunden umfassen. Ein Informationsblatt ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Ein 15. Lehrgang kann beginnen, sobald sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gemeldet hat. Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken zu lassen. Zu einem Informationsabend wird schriftlich eingeladen. Weitere Informationen unter Tel. 05141 / 92 98-0.
Monatliche Gebühren: ca. 85,00 EUR.

Iris Fiss
Kurs-Nr. CE7520
Beginn auf Anfrage,
18.30 - 20.45 Uhr
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

vhsConcept - Weiterbildung im Bereich Gesundheit, Soziales, Pädagogik

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.
Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.

Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

vhs Concept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.
Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.

Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmende darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Wolfgang Hoppe, Hartmut Reese
Kurs-Nr. CE7601
Der Lehrgang beginnt an dem Wochenende 28./29. März 2014. Interessenten/innen können in der Geschäftsstelle der VHS Celle den aktuellen Flyer mit Angabe der Termine und der Gebühren anfordern.
VHS, Trift 20, Saal

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesen Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Zielgruppe
- Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Erzieher/-innen
- Spielkreisleiter/-innen
- Kinderpfleger/-innen
- Sozialassistent/-innen
- Pädagogische Mitarbeiter/-innen.

Auch für Berufsrückkehrer/innen mit entsprechender Eingangsqualifikation kann die Weiterbildung von Interesse sein.
Inhalte:
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege akute Notfälle bei Kleinstkindern
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik umfasst 170 Unterrichtsstunden. Sie wird berufsbegleitend angeboten und schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE7602
Der Lehrgang beginnt an dem Wochenende 14./15. Februar. Interessenten/innen können in der Geschäftsstelle der VHS Celle den aktuellen Flyer mit Angabe der Termine und der Gebühren anfordern.
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Diese vhsConcept Qualifizierung bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden eine neue --systemische-- Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren; es werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppe:
- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern,

z.B.: Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.
- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:
- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien

- Selfcare der Familienberater/-innen

Die Qualifizierung umfasst 168 Unterrichtsstunden; sie wird berufsbegleitend durchgeführt.
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Ramm, system. Sozialberaterin, Supervisorin (Mitgl. im DGSv)
Kurs-Nr. CE7605
Der Lehrgang beginnt an dem Wochenende 7./8 Februar.
Interessenten/innen können in der Geschäftsstelle der VHS Celle den aktuellen Flyer mit Angabe der Termine und der Gebühren anfordern.
VHS, Trift 20, Saal

vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs.

Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/-in oder Sozialpädagoge/-in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersaächssichen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Inhalte (u.a.):
- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen
- Entwicklung und Lernen des Kindes bis zum Schulalter
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze
- Integrative therapeutische Intervention
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Wahrnehmung -- Bewegung -- Kommunikation
- Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum

Der Lehrgang umfasst 260 Unterrichtsstunden; er ist in Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw. Wochenseminaren (Bildungsurlaub) stattfinden.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung (Hausarbeit und Kolloquium) ab. Jeder/-e Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Interessenten/-innen für diesen Lehrgang können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7622
Beginn auf Anfrage

vhsConcept: Fachkraft Inklusion

Inklusion ist kein fertiges Konzept, sondern ein Prozess.
Mit dem menschenrechtsbasierten Ansatz hat Inklusion die gleichberechtigte Teilhabe zum Ziel. Dadurch sollen der Erwerb von Bildung und zugleich die Selbstbestimmung aller Menschen am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden. Die Trennung, die Ausgrenzung und die Aussonderung von Einzelnen aufgrund von Unterschiedlichkeiten werden durch inklusives Vorgehen zielgerichtet vermieden. Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist Inklusion als eine gemeinsame Verantwortung zu verstehen. Angesprochen sind alle Institutionen, von Kitas über Schulen und Hort, aber auch kommunale Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.
Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit, insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshinter-grund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus, sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen. Für die Verantwortlichen und/oder das pädagogische Fachpersonal setzt dies ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren“ und Grundkenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.





Die Zielgruppe:
Die Fortbildung wendet sich an (sozial-) pädagogische Fachkräfte, die sich Inklusion als Grundlage für ihr pädagogisches Handeln erschließen möchten. Dabei ist in erster Linie das Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen und Schulen gemeint - aber auch Mitarbeiter/-innen in öffentlichen Einrichtungen, wie Familienzentren, Mehrgenerationen-häusern und/oder Kultureinrichtungen.

Inhalte des Lehrgangs:
- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz - Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipation
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusive Praxis entwickeln mit dem Kommunalen Index / Index Schule/Kita
- Inklusive(s) Methodik/Didaktik, Spiel-/ Lernmaterial
- Inklusives Handeln als realistische Chance
- Inklusive Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft in der Einrichtung

Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7624
Beginn auf Anfrage





BildungsChancen schenken
Viele reden über Bildung, wir tun etwas

Der **Celler Volkshochschulverein e.V.** ist Träger der Volkshochschule in Stadt und Landkreis Celle.
Wir bieten Grundbedingungen für Bildung – mit Alphabetisierungskursen, mit der zweite Chance auf Schulabschlüsse oder mit Kursen über den Einstieg in die Computeranwendung.

Und wir lassen niemanden allein, wir finden für jeden einen Weg: Mittellosigkeit darf kein Verzicht auf Bildung bedeuten. Mit unserem **vhs-BildungsChancenFond** ermöglichen wir auch Celler Bürgerinnen und Bürgern mit Förderungsbedarf eine sinnvolle und bessere Zukunft.

Dafür suchen wir Ihre Unterstützung
- schenken Sie Chancen

vhs | Celler Volkshochschulverein e.V.

Chancen schenken
Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

Für alle Förderungsmöglichkeiten erhalten Sie eine steuerabzugsfähige Spenden- oder Mitgliedsbescheinigung.

Ausfüllen und per Fax an: 05141 / 92 98-50
oder in einem Kuvert an:
vhs Celle · Trift 20 · 29221 Celle

Möglichkeit 1 – ich gebe Sinn!

❏ **Ich möchte Bildungspate sein**

❏ ich übernehme die vhs-Bildungskosten für folgende Person ______________________________
❏ ich möchte allgemein eine Bildungchance ermöglichen und finanziere z.B. die Teilnahme an Angeboten der Alphabetisierung oder der Vorbereitungslehrgänge auf einen Schulabschluss mit
❏ 500,- € ❏ 1.200,- € ❏ 2.500,- € ❏ eigener Betrag: ____________ €

Möglichkeit 2 – ich zeige Herz!

❏ **Ich beantrage die Mitgliedschaft beim Celler Volkshochschulverein e.V.**

Jahresbeiträge:
Einzelperson (Natürliche Person): ❏ 30,- € ❏ 60,- € ❏ 90,- € ❏ eigener Betrag: ____________ €
Organisation (Juristische Person): ❏ 50,- € ❏ 100,- € ❏ 150,- € ❏ eigener Betrag: ____________ €

Ich erhalte von der **vhs Celle** ein SEPA-Lastschriftmandat. Der Einzug des Jahresbeitrages erfolgt jährlich zum 15. November.
Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist 2 Monate zum Jahresende möglich.

Möglichkeit 3 – ich folge dem Verstand!

❏ **Ich möchte dem vhs-BildungsChancenFond einmalig ____________________ € spenden**
❏ namentlich ❏ anonym

❏ Ich überweise meine Spende auf das Konto des Celler Volkshochschulvereins e.V. bei der Volksbank Celle:
BIC: VOHADE2HXXX · IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00 · Stichwort: vhs-BildungsChancenFond
❏ Ich möchte eine repräsentative Firmen-Urkunde erhalten

Name: ______________________
Vorname: ______________________
Geburtsdatum: ______________________
Straße: ______________________
PLZ / Wohnort: ______________________
Telefon: ______________________
E-Mail: ______________________

Interne Vermerke:

Ort, Datum, Unterschrift und eventuell Firmenstempel: ______________________



Jede/jeder kann einen Antrag an den VHS-BildungsChancenFond stellen.

Wie:
- in (hand)schriftlicher Form
- Name, vollständige Adresse, Tel.nr.
- Schilderung der persönlichen Situation
- Motivation und Zielsetzung zur Kursteilnahme
- Einwilligung zur regelmäßigen Teilnahme

An wen:
VHS Celle, VHS-BildungsChancen - Trift 20, 29221 Celle

Bewilligung:
- es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung von Mitteln aus dem Fond.
- max. 2/3 der Kursgebühr kann über den Fond erlassen werden. Die grundsätzliche Gebührenpflicht besteht weiter.
- Zwei Vorstandsmitglieder und die VHS-Geschäftsführung entscheiden und geben eine schriftliche Stellungnahme ab.
- bei unregelmäßiger Teilnahme kann der gewährte Gebührenerlass rückgefordert werden

Information:
- bei dem Celler Volkshochschulverein, den Pädagogischen Mitarbeitern der VHS Celle, www.vhs-celle.de und vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

Der Celler Volkshochschulverein e.V.

Vorstandsmitglieder

Ilsedore Beckendorf, 1. Vorsitzende
Silke Kollster, stellvertretende Vorsitzende

Michaela Block, Susanne McDowell (Stadt Celle), Jasmin Kunz, Jens Rejmann und
Reinhard Toboll (Landkreis Celle)

Weiterer Kontakt:
VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
Liliane Steinke,Geschäftsführung - Tel: 05141-9298-22
vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf" zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten – dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO

Ansprechpartnerin an der VHS Kurs-Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.







Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Fremdsprachen/Rhetorik: Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24
Gesundheit/Pädagogik: Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21
EDV/Kaufmännische Bildung: Markus Fink, Tel. 05141/92 98-23
Deutsch (als Fremdsprache): Birgit Schwier-Fuchs, Tel. 05141/92 98-20

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).

Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	**CE3132**	Englisch B1.2
	CE6363	40 Stunden Deutsch in einer Woche (A2/B1)
Gesundheit:	**CE4101**	Blütezeit statt Ruhestand
	CE4102	Eine andere Rückenschule
	CE4301	Stressbewältigung
EDV:	**CE5103**	Windows und Microsoft Office
	CE5108	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
	CE5109	Datenbanken mit ACCESS 2010
	CE5118	AutoCAD
	CE5711	(X)HTML& CSS
	CE5820	SAP R/3 Einsatzmöglichkeiten einer betrieblichen Software



Fort- und Weiterbildung ist unsere Kernkompetenz
- darauf können Sie vertrauen.
Profitieren können Sie davon mit

Bildung auf Bestellung

Passgenaue Lösungen für Ihr Unternehmen, ganz nach Ihren Vorstellungen

oder bewährte Konzepte aus unserem Portfolio:

Rhetorik und Verkaufsgespräche
(von Praktikern für Praktiker und Coaching inklusive)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
(Präsentieren mit Powerpoint - professionell)

PractiKurs-Nr. CE makes perfect oder der kleine Türkisch-Crashkurs
(Sprachen für den internationalen Markt)

Layout und Design am PC
(mit MS-Publisher Printmedien gestalten)

oder auch:

Von Kopf bis Fuß - präventive, betriebliche Gesundheitsförderung
(auch am Arbeitsplatz)

Neue Rezepte für Ihr Team
(gemeinsam aktiv werden – Schlemmen inklusive)

kompetent

beweglich

Qualifizierung vor Ort
zu fair kalkulierten
Preisen!



Martin Wiechmann,
Personalchef der SVO

„Wir buchen gerne bei der VHS, Inhalt und Organisation passen!“

Wünschen Sie ein Beratungsgespräch?

Wir freuen uns auf Ihr Anliegen!

Ihr Ansprechpartner:

Markus Fink
Programmbereichsleiter
Berufliche Bildung, Firmenkurse
Telefon: 0 51 41 / 92 98 23
E-Mail: m.fink@vhs-celle.de

Volkshochschule Bergen
Außenstelle der VHS Celle



Leitung:
Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kochen

Lust auf Italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten! Wir kochen gemeinsam und nach ausgewählten Original-Rezepten aus Italien effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind!

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer bitte mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. BE4801
Freitag, 06. Juni,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
36,00 €, (inkl. Lebensmittelkosten)

Deutsch (A1) am Dienstagabend in Bergen

Sie sind schon längere Zeit in Deutschland? Sie hatten keine Zeit, einen Deutschkurs zu besuchen? Jetzt gibt es die Gelegenheit in Bergen, direkt in Ihrem Ort Deutsch zu lernen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. CE6373
dienstags, ab 25. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 16 Abende (48 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
110,50 €

Kreatives

Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
Kurs-Nr. BE2401
mittwochs, ab 05. März
17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
49,50 €

Entspannung

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4301
dienstags, ab 04. Februar
19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
66,00 €

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4302
dienstags, ab 04. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Bergen; Dahlhof-Schule, Sülze
66,00 €

Gymnastik und mehr

Zumba-Fitness

Jeder Abend ist wie eine Party!
Lassen Sie sich von exotischen Klängen zu kraftvollen und heißen Latino - Rythmen mit der internationalen Musik mitreißen.
Sie müssen nicht einmal tanzen können!
Sie werden fit und kommen in Form. Das Training ist einfach und effektiv. Machen Sie mit und ich verspreche Ihnen jede Menge Spaß, Kraft und Energie.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Sportschuhe

Annika Huget, Zumba-Trainerin
Kurs-Nr. BE4501
montags, ab 03. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €

Annika Huget, Zumba-Trainerin
Kurs-Nr. BE4502
montags, ab 03. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €



Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.

Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Silvia Radü, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. BE4503
montags, ab 03. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4504
dienstags, ab 04. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 20 Abende (27 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
80,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4505
mittwochs, ab 05. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 20 Abende (27 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
80,00 €

Bauch - Beine - Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamtes Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4506
donnerstags, ab 06. Februar
18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4507
donnerstags, ab 06. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4508
donnerstags, ab 06. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Sülze

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4510
mittwochs, ab 05. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 20 Vormittage (27 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
80,00 €, (Raummiete wird umgelegt)

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Diese pflegerische Gymnastik ist für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4511
donnerstags, ab 06. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 20 Vormittage (27 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
80,00 €, (Raummiete wird umgelegt)

Lohheide

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4512
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 20 Abende (27 UStd.)
Bergen; Grundschule Lohheide
80,00 €, (Raummiete wird umgelegt)

Wohlde

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4513
dienstags, ab 04. Februar
09.30 - 10.30 Uhr, 20 Vormittage (27 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Wohlde
80,00 €, (Saalmiete wird umgelegt)

Geschichte

Die Gedenkstätte Bergen-Belsen
Wochenendseminar

Durch Vorträge unterstützte Führung durch die Gedenkstätte und die dazugehörigen Orte unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Forschungsergebnisse.
- Sühnekirche
- Rampe
- Film im Dokumentenhaus
- Ausstellungsgebäude
- Freilegungen
- Gräber
- Denkmäler
- Haus der Stille

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Wolfgang Hertwig, Lehrer (Rektor)
Kurs-Nr. CE1101
Samstag, 17. Mai,
13.00 - 17.00 Uhr (5 UStd.)
Treffpunkt: Katholische Sühnekirche, Sülzweg, Bergen
9,00 €

Volkshochschule Samtgemeinde Eschede
Außenstelle der VHS Celle



Leitung:
Rita Heinze
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: **eschede@vhs-celle.de**

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 52 209 178

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
von 17.00 – 19.00 Uhr
per E-Mail, Anrufbeantworter oder unter www.vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Naturkundliche Wanderung

Vogelkundliche Wanderung
Wintergäste an den Aschauteichen

Auf einem ausgedehnten Spaziergang wollen wir überwinternde Kleinvögel und Wasservögel sowie evtl. erste rastende Zugvögel im Bereich Aschauteichen beobachten.

Neben warmer Kleidung und wetterfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)
Kurs-Nr. ES0401
Sonntag, 16. März,
8.00 - 11.00 Uhr (4 UStd.)
Eschede, Parkplatz am Schützenplatz
11,00 €

Natur- und Wildnistage für Kinder
(7 -11 Jahre)

In den Osterferien finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt.
Vom 7. - 9. April geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.

- **07.4.: Rund um das Feuer**

Wir lernen, wie man Feuer macht und wie man durch Glutenbrennen Holzgegenstände herstellt.

- **08.04.: Schatzsuche mit Karten und Kompass**

Bei einer spannenden Schatzsuche könnt ihr lernen, wie man sich auf einem Gelände orientiert und sich ganz einfach mit einer Karte und Kompass zurechtfinden kann.

- **09.04.: Bau einer Schutzhütte und Bachuntersuchungen**

Aus Naturmaterialien bauen wir eine Schutzhütte und führen Untersuchungen in der Aschau aus.

Neben wetterentsprechender Kleidung und festen Schuhen Verpflegung für den Tag mitbringen.

Marion Werthmann, Wildnispädagogin
Kurs-Nr. ES0901
Montag, 7. April, 10.00 - 15.00 Uhr
Kita an der Breite
Dienstag, 8. und Mittwoch, 9. April, 10.00 - 15.00 Uhr
Grillplatz (Schützenfestplatz)
3 Termine (20 UStd.)
50,00 €, (zuzüglich 1,00 € Materialkosten für den Holzgegenstand)
Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Kreatives

Kreative Schachteln
für verschiedene Anlässe

Wir gestalten Schachteln mit Hilfe von Schablonen als kleine Verpackungen oder für Geldgeschenke z.B. für Konfirmationen, Hochzeit,Geburtstag und vieles mehr.
Sie wählen in dem Kurs aus verschiedenen Papieren Ihre ganz individuellen Modelle aus.
Arbeitsmaterial wie Schere,Kleber usw. werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Papier zum Herstellen können bei der Dozentin erworben werden.

Katrin Schrader
Kurs-Nr. ES2401
dienstags, ab 04. März
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Eschede; Oberschule , Neubau
12,00 €

Sprachen

Spanisch für den Urlaub I
ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie den Urlaub in Spanien verbringen?
Dieser Kurs ist ideal für Sie.
Im Kurs trainieren Sie alle wichtigen Redewendungen und Vokabeln,die im Urlaub benötigt werden.Lernen Sie in der Landessprache das Bestellen im Restaurant, die Unterhaltung beim Einkaufen, nach dem Weg fragen und Problemlösungen im Hotel an der Rezeption zu bewältigen.

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. ES3201
Samstag, 15. und Sonntag, 16. Februar, jeweils 10.00 - 14.30 Uhr, 2 Termine (12 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
33,00 €

Spanisch für den Urlaub II

Dieser Kurs baut auf den Inhalt von Spanisch für den Urlaub I auf. Sie erweitern und vertiefen die sprachlichen Grundlagen,die Sie für Ihre Kommunikation im Urlaub benötigen.

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. ES3202
Samstag, 22. Februar und Sonntag, 23. Februar, jeweils 10.00 - 14.30 Uhr, 2 Termine (12 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
33,00 €

Gesundheit

Qi - Gong
Wohlfühlwochenende an der Ostsee in Travemünde vom 28. März - 30. März

Inmitten einer einmaligen schönen Landschaft liegt das Theodor-Schwarz-Haus. Wir lassen uns verwöhnen,genießen die Ruhe und die gemeinsamen Wanderungen an der Ostsee.
Entspannen uns mit chienesischer Heilgymnastik Qi - Gong und starten mit neuer Energie in den Frühling.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4000
Freitag, 28. bis Sonntag, 30. März, 3 Tage
57,00 €, (zuzüglich Kosten von ca.155,00 € für Aufenthalt inkl. VP)

Einführung in die MET - Klopftherapie
alltagssorgenfrei in Minuten

Stress bei der Arbeit?
Ärger in der Beziehung?
Sorgen mit den Kindern?
Beim Kochen den Finger verbrannt?
Angst vor dem Arztbesuch?
Oder Angst vorder Klassenarbeit?
Jeder kennt solche Situationen - und hierfür ist dieser Kurs geschaffen. Die Stürme

des Alltags meistern mit der MET-Klopfmethode. Sie lernen die MET-Klopftherapie nach Franke R kennen und vertiefen Ihr Wissen, indem Sie MET-Klopfen gleich selbst anwenden.

Anja Trumann
Kurs-Nr. ES4101
Montag, 03. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr
Montag, 10. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr (5 UStd.)
Höfer, Hauptstr. 21
14,00 €

Entspannung und Bewegung

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war, und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.
Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.
Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4302
dienstags, ab 04. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 16 Abende (32 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
88,00 €

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4303
montags, ab 03. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Höfer, Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt“, Schulstr. 1
66,00 €

Sanftes Yoga
Entspannung - Atemübungen - Körperübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Weg gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. ES4304
donnerstags, ab 06. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
66,00 €

Gymnastik und mehr

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Den Tag mit guten Vorsätzen beginnen.

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem-und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4501
freitags, ab 07. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
48,00 €

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. ES4502
mittwochs, ab 05. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
40,00 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, in der die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrung steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht.
Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4504
dienstags, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
48,00 €

Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4505
mittwochs, ab 05. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)
48,00 €

Step-Aerobic

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz- Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Spaß, Motivation und Abwechslung.

Claudia Nanke
Kurs-Nr. ES4506
dienstags, ab 04. Februar
20.15 - 21.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
48,00 €

Kochen

Kochen für Männer
mediterrane Küche mit frisch hergestellter Pasta und Pesto

Kulinarisch hat der Mittelmeerraum viel zu bieten.
Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma, das nach Sonne und Urlaub schmeckt.
Angesprochen sind Männer,die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen möchten.

Mitzubringen sind ein kleines und ein großes scharfes Messer und eine Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
Kurs-Nr. ES4801
donnerstags, ab 27. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
36,00 €, (12,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Spanische- und lateinamerikanische Küche
Gerichte aus dem Backofen

Die spanische u. lateinamerikanische Küche besteht aus einer Vielfalt von regionalen und traditionellen Gerichten.
Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Es werden mehrere Gerichte zubereitet z.B.
- Canelones auf argentinische Art
- Empanadas(gefüllte Teigtaschen)
- Budin de Pan
- Magdalenas
- Biles a la criolla(argentinisches Fleisch-Gemüsegericht)

Nebenbei lernen wir die spanischen und lateinamerikanischen Essgewohnheiten kennen.

Bitte bringen Sie Plastikgefäße mit.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. ES4802
Samstag, 01. März,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
18,00 €, (+ ca. 18 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Spanische- und lateinamerikanische Küche
sommerliche Gerichte für die Grillsaison

So holen Sie sich den Sommer nach Hause.
In diesem Kurs werden wir verschiedene Gerichte und Getränke aus Spanien und Lateinamerika zubereiten, damit die Grillzeit bunter wird. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Es werden mehrere Gerichte zubereitet z.B.

- typische Salate
- Salsa verde und Papas arrugadas(kanarische Inseln)
- Guacuamole (Dip aus Mexiko)
- Chimichurri(argentinische Marinade für Fleisch)
- spanisches Erfrischungsgetränk

Nebenbei lernen wir die spanische und lateinamerikanischen Essgewohnheiten kennen.

Bitte bringen Sie Plastikgefäße mit.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. ES4803
Samstag, 17. Mai,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
18,00 €, (+ ca. 18 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Garten

Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmitteln ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.
Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3 - 4 Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15 - 20 Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit zu ernten. Der Anblick ist zu dem eine Augenweide.
Ausführlich besprochen werden:

- die wichtigsten Kräuter
- das selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare Wasser haltende Humuserde

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmer bauen wir am Praxistag gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. ES4804
Mittwoch, 21. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr
Praxistag: Samstag, 31. Mai, 10.00 - 15.15 Uhr, 2 Termine (11 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
33,00 €



VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
getragen vom Celler Volkshochschulverein e.V.
Amtsgericht Lüneburg, VR 100141
Tel: 05141-9298-0; Fax: 05141-9298-50
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

LEITBILD
(ausführliche Version - in der Geschäftsstelle erhältlich oder unter www.vhs-celle.de)

Identität und Auftrag
Die Volkshochschule Celle (VHS Celle) ist die größte, kommunal tätige außerschulische Bildungseinrichtung in Stadt und Landkreis Celle.
Sie gliedert sich in eine Geschäftsstelle in Celle und elf Außenstellen im Landkreisgebiet.
Wir verstehen uns selbst als „lernende Organisation".

Kundinnen und Kunden
Mit unserem Bildungsangebot wenden wir uns an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb von Celle. Zu unseren Kunden zählen nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Auftraggeber aus Politik, Wirtschaft, Organisationen und Unternehmen, Kindertagesstätten und Schulen, Verwaltung und Vereinen.

Ziele und Werte
Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen in unserer Region, unabhängig von Herkunft und sozialer Lage, Handlungs- und Orientierungskompetenzen für eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft, auf dem Arbeitsmarkt und für ein erfülltes Privatleben zu eröffnen. Unserem Handeln liegen Werte der sozialen Gerechtigkeit und Chancengleichheit für jedes Alter und Geschlecht, der Toleranz, Inklusion und interkulturellen Integration zu Grunde.

Wir sind Lernort, Forum und kultureller Treffpunkt gleichermaßen.

Volkshochschule Faßberg

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.



Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die Außenstelle Unterlüss zuständig.



Junge VHS

Tastschreiben am PC

ab 11 Jahre

Mit der richtigen Portion Spaß könnt Ihr hier das Tastschreiben am PC lernen!

Themenschwerpunkte:
- Erlernen des 10-Finger-Blind-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung,
- Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie
- die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008

Ingrid Schade, Office Managerin
Kurs-Nr. FA0901
freitags, ab 07. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 10 Nachmittage (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
50,00 €, (zzgl. Kopierkosten)

Accessoires aus Filz

Nähkurs für Mädels ohne Nähmaschine

Du gestaltest kleine Accessoires und Blumen aus Filz fürs Haar und zum Anstecken. Filz kann bei der Dozentin günstig erworben werden.

Du brauchst:
- Filz (falls vorhanden)
- Nadel, Faden, Stecknadeln
- Papier und Stift

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
Kurs-Nr. FA0902
Samstag, 08. März,
14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden,
Alte Dorfstr. 14
10,00 €, (plus evtl. Kosten für Filz)

Kreatives

Kinderkleidung nähen

Muttis, Omas und liebe Tanten nähen für ihre Liebsten.
Zur Auswahl stehen Kapuzenpulli oder Schürzenkleid. Die vorliegenden Schnitte sind für Anfänger besonders geeignet.

Mit eigener Nähmaschine.

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
Kurs-Nr. FA2701
Freitag, 14. März, 18.00 - 19.00 Uhr (Vorbereitung)
Freitag, 21. März, 18.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 22. März, 10.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr (12 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden,
Alte Dorfstr. 14
36,00 €



Töpfern siehe Unterlüß

Musik

Afrikanisches Trommeln

Wochenendworkshop

Die Djembe erfreut sich immer größerer Popularität. Anhand von traditionellen westafrikanischen Rhythmen tasten wir uns an die Djembe heran, dazu kommen die drei verschiedenen Basstrommeln. Das Spiel im Ensemble, Rhythmusgefühl und die Anschlagtechniken sind weitere Themen, denen wir uns über verschiedene Übungen nähern.

Instrumente (falls vorhanden) können mitgebracht werden.

Helge Mahn, Musiklehrer
Kurs-Nr. FA2801
Samstag, 29. März,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
15,00 €

Cajon

Basis und Ensemblespiel mit dem Cajon
Wochenendworkshop

Das Cajon - die tolle Kiste mit dem Scheppersound - ist ein wieder entdecktes, ursprünglich aus Peru stammendes Percussioninstrument, das immer populärer wird und seit einigen Jahren auch im Bereich der Schulmusik deutlich an Bedeutung gewonnen hat.

Der Workshop wird folgende Themen beinhalten:
- eine ausführliche Einführung in die Schlagtechnik auf dem Cajon
- Erarbeitung mehrer einfacher Grundrhythmen
- Gebrauch des Cajons als kleines Schlagzeug
- Zusammen in der Gruppe musizieren

Helge Mahn, Musiklehrer
Kurs-Nr. FA2802
Samstag, 15. März,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
15,00 €

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt. Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, Sprachlehrer
Kurs-Nr. FA3101
montags, ab 03. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
66,00 €

Spanisch für Neueinsteiger/-innen

Mit diesem Kurs möchte ich Teilnehmer/innen, ohne spanische Grundkenntnisse die Möglichkeit bieten, die Sprache einfach nur kennenzulernen.

Was sollte mitgebracht werden:
- Keine Vorkenntnisse
- Lust und Interesse an der Sprache, Küche und Kultur der spanisch sprechenden Länder

Wir werden mit Hilfe von diversen Mitteln, z.B. Fotokopien arbeiten.
Für diesen Kurs ist kein Unterrichtsbuch erforderlich.
Gemeinsam lassen wir den Kurs - mit

Tapas Zubereitung in der Schulküche - ausklingen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA3201
donnerstags, ab 27. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, Tapas Abend von 18.00 - 21.00 Uhr, 8 Abende (18 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
54,00 €, (zuzüglich 12 € für Lebensmittel und Fotokopien, die direkt am ersten Abend mit der Dozentin abgerechnet werden)

Spanische und südamerikanische Küche FA4801 + FA4802

Gesundheit

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. FA4301
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
66,00 €

Das gesundheitsschützende Qi Gong

Jede der acht Übungseinheiten des gesundheitsschützenden Qigong (Daoyin Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde ist einer speziellen Organfunktion zugeordnet und wirkt gezielt auf unterschiedliche gesundheitliche Beeinträchtigungen. Somit können einzelne Organe wie zum Beispiel Lunge, Leber oder Nieren in ihrer Funktion gezielt unterstützt werden und Beschwerden gelindert.
Die leichten Bewegungen der acht Übungseinheiten des Daoyin Baojian Gong kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Decke

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4302
dienstags, ab 29. April
19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
36,00 €

Zilgrei - Eine Methode zur Selbstbehandlung

Zilgrei ist eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfe und Selbstbehandlungsmethode zur Linderung von Rückenschmerzen, Gelenk-, Muskel- und Nervenschmerzen. Durch einfache Bewegungen, die im Rahmen der normalen Körperfunktionen und Beweglichkeit liegen, werden die Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Die gezielte Kombination bewusster Atmung und leichter Bewegungen der Gelenke können eine sofortige positive Wirkung hervorrufen. Mit nur einigen Minuten täglich kommt es zu einer bewussteren Körperwahrnehmung. Entspannung und Wohlbefinden werden sich nach kurzer Zeit einstellen. Somit ist Zilgrei auch eine gute Methode, den Alltagsstress zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Decke, zwei Kissen

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4303
Freitag, 28. März, 19.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 29. März, 10.00 - 15.00 Uhr (8 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
24,00 €

Gymnastik + Aqua

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4501
montags, ab 03. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinationsschulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4502
montags, ab 03. Februar
19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
60,00 €
Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4503
montags, ab 26. Mai
19.15 - 20.30 Uhr, 6 Abende (10 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
30,00 €

Aqua-Fitness

Unter dem Motto „Fit mit der Aquanudel" nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und
Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4504
mittwochs, ab 05. Februar
17.00 - 17.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4505
mittwochs, ab 14. Mai
17.00 - 17.45 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4506
mittwochs, ab 05. Februar
17.45 - 18.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4507
mittwochs, ab 14. Mai
17.45 - 18.30 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4508
mittwochs, ab 05. Februar
18.30 - 19.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4509
mittwochs, ab 14. Mai
18.30 - 19.15 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Kochen

Spanische- u. lateinamerikanische Backofengerichte

In diesem Kurs werden wir einige spanische- und lateinamerikanischen Backofengerichte kennen lernen.
Es wird auch über die spanischen- und lateinamerikanischen Essengewohnheiten gesprochen.
Wir werden z. B. zubereiten:
- Canelones, auf argentinische Art
- Empanadas (gefüllte Teigtaschen)
- Budín de pan
- Magdalenas
- Bifes a la criolla (argentinisches Fleisch- Gemüsegericht)

Der Kurs ist auch für Vegetarier/innen geeignet.

Plastikgefäße bitte mitbringen!

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4801
Freitag, 21. Februar,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
12,00 €, (+ 15 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Spanische- u. lateinamerikanische Sommergerichte für die Grillsaison

In diesem Kurs werden wir verschiedene Gerichte und Getränke aus Spanien und Lateinamerika zubereiten, damit die Grillzeit etwas bunter wird. Auch für Vegetarier geeignet.

Wir werden unteranderem zubereiten:
- Typische Salate
- Salsa verde und Papas arrugadas (kanarische Inseln)
- Guacamole (Dip aus Mexico)
- Chimichurri (argentinische Marinade zu Fleisch)
- Bekanntes spanisches Erfrischungsgetränk

Der Kurs ist auch für Vegetarier/-innen geeignet.

Plastikgefäße bitte mitbringen!

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4802
Freitag, 09. Mai,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
12,00 €, (+ 15 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
oder in der jeweiligen VHS-Außenstelle

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf" zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten – dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO

Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.







Volkshochschule Flotwedel
Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Leitung:
Andrea Maage
Im Retthorn 25, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 98 74 84
E-Mail: flotwedel@vhs-celle.de



Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
jeweils von 9.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine rechtzeitige Anmeldung per E-Mail, Telefon, Anrufbeantworter oder unter www.vhs-celle.de gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Naturkundliche Wanderung

Vogelkundliche Exkursion
Gäste auf dem Steinhuder Meer

Das Steinhuder Meer ist mit rund 29 km2 Wasserfläche der größte See Nordwestdeutschlands und aufgrund seiner maximalen Tiefe von nur 1,50m Deutschlands größter Flachwassersee. Seit 1976 ist er „Feuchtgebiet von internationaler Bedeutung" und gehört als Europäisches Vogelschutzgebiet zum europäischen Schutzgebietsnetz NATURA 2000. Mit seinen ausgedehnten Schilf-und Sumpfzonen sowie angrenzender Nieder- und Hochmoorbereichen beherbergt das Gebiet nicht nur zahlreiche hochgradig gefährdete Brutvogelarten, sondern ist auch bedeutendes Überwinterungsgebiet für viele Wasservogelarten. Ein Spaziergang durch die Meerbruchwiesen führt uns zum Westufer-Turm, von wo aus wir Wasservögel beobachten wollen.
Wir fahren nach Absprache mit eigenen PKWs.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen und Rucksackverpflegung einplanen. Fernglas -falls vorhanden- bitte mitbringen

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)
Kurs-Nr. FL0401
Sonntag, 02. März,
08.00 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
Parkplatz Kloster, Sportanlagen Wienhausen
30,00 €

Länderkunde

Südafrika- Rosen, wilde Tiere und soziale Probleme

Ein Reisebericht vom Weltrosenkongress in Johannesburg mit Besuchen des Pilanesberg-Nationalparks, in dem die „Big Five" (Elefant, Nashorn, Löwe, Leopard und Büffel) zu sehen sind, und einem Abstecher nach Sun City, dem Las Vegas Südafrikas. In Johannesburg und insbesondere in Soweto wurde man mit den vielen sozialen Problemen Südafrikas, aber auch mit Zeugnissen des Befreiungskampfes gegen die Apartheid konfrontiert. Besuche der `Jacarandastadt` Pretoria und mehrerer privaten Rosengärten waren dann die schöneren Touren. Auch wurde die Blumenstadt Bloemfontein und Kapstadt mit dem Tafelberg, dem Kap der guten Hoffnung uva. besucht.

Helmut Peters
Kurs-Nr. FL0501
Dienstag, 29. April,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Kulturhaus Wienhausen, Mühlenstr. 5
10,00 €

Junge VHS



Fürs Kleistern begeistern

Im Schachteltal, zwischen riesigen Schachtelhalmen, leben ungewöhnliche Tiere.
Sie haben Zacken auf ihrem Rücken oder Hörner auf der Stirn - in unterschiedlichen Formen und Farben.
In einer Sache unterscheiden sie sich nicht: sie sind alle aus Papier und Kleister geformt!
Bist du ca. zwischen 8 und 12 Jahre alt und möchtest dir auch ein Tier gestalten? Das Schachteltal befindet sich an beiden Vormittagen im Atelier artverwandt.

Bitte entsprechende Kleidung anziehen

Henrike Diestelkamp, Tischlerin, Pädagogin
Kurs-Nr. FL0901
Samstag, 08. März, 10.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 15. März, 10.00 - 12.15 Uhr
(6 UStd.)
Atelier artverwandt, Braunschweiger Str. 8, Eicklingen
18,00 €, (+ 3,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Tastschreiben für „Kids"

Kinder spielen heutzutage schon sehr früh am Computer. Wenn sie nicht systematisch lernen die Tastatur zu bedienen, gewöhnen sie sich schnell fasche Schreibtechniken an. Die Umstellung ist dann sehr schwierig. Zu einer optimalen Nutzung des PC's gehört die Beherrschung des Tastenfeldes und der Tastatur.
In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen auf einfache Weise das Tastschreiben am Computer mit dem 10-Finger-Tastsystem. Denn was nützt ein schneller Rechner, wenn man langsame Finger hat?
Ziel des Unterrichts ist es, die Tasten mit dem zugeordneten Finger ohne Blickkontakt betätigen zu können und dabei eine möglichst hohe Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit zu erreichen.

Ingrid Schade, Office Managerin
Kurs-Nr. FL0902
dienstags, ab 04. Februar
16.30 - 18.00 Uhr, 8 Nachmittage
(16 UStd.)
Oberschule Eicklingen
52,00 €

Reise in das KlangZauberLand
Entspannung für Grundschulkinder nach Peter Hess

Hier wird gelacht, geträumt, ausprobiert und gebastelt. Ihr werdet Klangschalen kennenlernen und könnt euch auf eine schöne Klang-Traumreise freuen. Wer möchte, kann später die verschiedenen Klangschalen sogar ausprobieren und vielleicht gestaltet ihr sogar eine eigene kleine Traumreise.
Klingende Fantasiereisen helfen Lernen zu erleichtern und kreative Lösungen zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser oder Tee und falls vorhanden Isomatte, Decke und evtl. ein Kuschelkissen

Tanja Wiedemann, Klangmassagenprakti-

kerin
Kurs-Nr. FL0903
Samstag, 01. März,
14.00 - 17.15 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 €

Pralinen, Cupcakes, leckere Sachen- alles kann man selber machen

Jugendliche ab 14 Jahren backen - mit Blick auf das Osterfest - besondere Küchlein und stellen Pralinen her.
Es werden Cupcakes, Kuchenlolly`s und Whoopys gebacken, leckere Pralinen gezaubert und ideenreich und phantasievoll verziert, ohne Fertig-Backmischungen zu verwenden.
Ihr werdet erstaunt sein, wie schnell und einfach ihr das hinbekommen könnt!

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen

Anke Timm, Hauswirtschaftsmeisterin
Kurs-Nr. FL0904
Samstag, 26. April,
11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Eicklingen
11,00 €, (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Flotwedel

Sind die Eltern nicht daheim, springe ich in der Küche ein
Partysnacks und Lieblingsessen auch ohne Eltern selber kochen können!

Teenager/Jugendliche ab 14 Jahren lernen ihre Lieblingsgerichte und Snacks, die auf jeder Party ankommen, selber zu kochen.
Es werden Lieblingsessen und Snacks ohne die Verwendung von Fertiggerichten schnell und einfach selber zubereitet.
Bei der Anmeldung können Essens-Wünsche angegeben werden!

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen

Anke Timm, Hauswirtschaftsmeisterin
Kurs-Nr. FL0905
Samstag, 14. Juni,
11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
11,00 €, (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

In Kooperation mit der OBS Eicklingen im Rahmen des Ganztagsschulangebotes

Spanisch für Kids

Kurs-Nr. FL0907
mittwochs, ab 12. Februar
14.00 - 15.30 Uhr, 10 Nachmittage (20 UStd.)
Flotwedel; Oberschule Eicklingen

Vater und Sohn Erlebnisse wie die Pfadfinder

Wenn der Vater mit dem Sohne ...

... einmal ausgeht ... Das klingt beschwingt und ist auch etwas Besonderes. Warum nur wir beide, mein Sohn und ich?
Da könnten noch einige mitkommen, jeweils Vater und Sohn/Söhne, wenn der Sohn/Söhne zwischen 10 und 15 Jahre alt ist. Um 15 Uhr packen wir jedem eine Kothenbahn in den Rucksack und verteilen das Grillfutter. Dann hajken wir los mit Karte und Kompass quer durch die Flur in den langen Abend. Das Schnitzmesser sollte am Mann sein, ebenso nehmen wir Seilzeug für Konstruktionen mit. Der Abend ist lang und das Feuer in der Jurte macht auch die Nacht hell. Am nächsten Morgen bauen wir ein sibirisches Birkenkarussell. Die letzte Etappe zurück nach Wienhausen geht es gemütlich auf Wasserwegen. Zwischen den Etappen gibt es immer wieder Denk-und Gesprächsstoff für die Vater-Sohn Beziehung. Am Sonntagnachmittag um 15 Uhr wollen wir wieder in der Villa Musica sein.



Bitte mitbringen: Rucksack, Flasche, Schlafsack, Isomatte und Schnitzmesser

Jascha Wiens
Kurs-Nr. FL1001
Samstag, 28. Juni 15.00 Uhr bis Sonntag, 29. Juni 15.00 Uhr
Treffpunkt: Villa Musica, Bahnhofstr., Wienhausen
66,00 €, (+35,00 € für Kanu, Verpflegung, Material etc., die mit dem Dozenten abgerechnet werden)

Rund um den Garten

Wächst nicht - gibt`s nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.
In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, die für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. FL1301
Donnerstag, 13. März,
18.45 - 21.45 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 €

Selbstversorgung aus dem Garten

Selbstversorgung liegt in Zeiten von Lebensmittelskandalen im Trend. Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:
- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst uvm.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Gärten lassen sich Mischkulturen mit Ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern.
Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern. Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. FL1302
donnerstags, ab 20. März
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Grundschule Wienhausen
18,00 €

Technik

Mein Fahrrad repariere ich selbst

Jetzt beginnt die Fahrradsaison!
Daher ist es wichtig, sein Rad mit kleinen Reparaturen und Wartungsarbeiten verkehrssicher zu machen.
Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse und Tipps zur Funktion der Lichtanlage, Gangschaltung, Einstellung der Bremsen, Reifenreparatur, Spannen und Auswechseln der Kette und alles was sonst noch zum Fahrrad gehört.
Bringen Sie Ihr Rad mit und los geht's!

Jörg Steinhäuser, Sozialpädagoge,
Sascha Kochinsky, Sozialpädagoge
Kurs-Nr. FL1401
Samstag, 03. Mai,
13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)
Eicklingen, Fahrradwerkstatt, Mühlenweg 40
19,30 €

Recht

Erben und Vererben
Grundlagen für die Regelung der eigenen Vermögensnachfolge

„Wir haben uns alle lieb!"- „Ich brauche

kein Testament, mein Ehegatte erbt ohnehin alles." - „Wir haben Gütertrennung vereinbart, damit meine Frau nicht für meine Verbindlichkeiten haftet." - „Nur ein notarielles Testament ist die beste Lösung." Diese und andere Irrtümer werden aus Sicht eines erfahrenen Praktikers anhand folgender Themen beleuchtet: Grundzüge des deutschen Erbrechts - Basiswissen Erbschaftsteuer - Auswirkungen des Güterstandes.

Andreas Maage, Finanzökonom (ebs), Certified financial Planner CFP, Zertifizierter Erbschaftsplaner /EAFP))
Kurs-Nr. FL1501
Montag, 19. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Wienhausen
9,00 €

Kreatives

Wege zum Bild

An diesem Wochenende geht es darum, der Wirkung eines Bildes auf die Spur zu kommen. Dazu werden wir spielerische Übungen zu einzelnen Stilmitteln - wie z.B. Farbe, Form, Fläche, Linie - machen und diese in der Gruppe besprechen. Als Abschluss malt jede/r ein Bild, das eins dieser Themen im Fokus hat. Das kann für jede/n etwas anderes sein- wichtig ist, den persönlich leichtesten Weg zu verfolgen und alles mit Spaß zu tun.

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch einen Spritzer Farbe vertragen kann.

Anja Grote
Kurs-Nr. FL2401
Freitag, 14. März, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 15. März, 10.00 - 15.15 Uhr
(10 UStd.)
Grundschule Wienhausen
27,50 €, (+ 8,00 € Materialkosten für Papiere, Acrylfarben, Kreiden, Pinsel, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Selbstgemachtes aus Beton

In einem dreistündigen Kurs werden die Grundlagen der Beton-Gestaltung vermittelt und erste eigene Stücke hergestellt. Hierzu zählen Schalen, Vogeltränken, Pflanzgefäße oder einzelne Dekostücke. Beton, Öl und Pinsel werden gestellt und anschließend mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Plastikgefäße aller Art (Schüsseln, Schalen, Becher, Lebensmittelverpackungen etc.), Kinderbälle als Mulden, Maurer- oder Suppenkelle und entsprechende Kleidung

Daniela Götting
Kurs-Nr. FL2601
Samstag, 10. Mai,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier artverwandt,
Braunschweiger Str. 8, Eicklingen
12,00 €, (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Schmuck selbst Gestalten mit Perlen aller Art

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung ausgefallene Schmuckstücke nach Ihren Ideen selbst anfertigen. Es gibt viele Möglichkeiten hochwertige Perlen aus Glas, Metall und Halbedelsteinen auf Schmuckdraht zu kombinieren.
Sie werden erstaunt sein, welche Kreativität in Ihnen steckt.

Sabine Lange
Kurs-Nr. FL2602
Freitag, 07. März,
19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
11,00 €, (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles Gestalten

Die Kunst des Filzens
Wochenendkurs

Spüren wie unter unseren Händen ein stabiles Gebilde entsteht. Filz, formbar, gestaltbar, faszinierend und trotz aller Planbarkeit immer überraschend eigenwillig. Lassen Sie sich ein auf diesen Filzprozess und erlauben Sie ihrer Kreativität freien Lauf. Ob wärmend, schmückend, nützlich oder einfach nur dekorativ, alles kann aus den farbenfrohen Wollfasern entstehen.

Viktoria Rodenwaldt
Kurs-Nr. FL2701
Freitag, 28. März, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 29. März, 10.00 - 18.00 Uhr
(15 UStd.)
Wienhausen, Werkstatt der Dozentin, Bungerstr. 2 a
45,00 €, (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sockenstricken ohne Ferse

Geht das denn? Sitzen die denn auch? Ja, sie sitzen.
Der nächste Winter kommt bestimmt oder kaufen Sie doch einfach Sommersockenwolle (Schurwolle mit Baumwollanteil, gibt es mit oder ohne Stretch). Sockenstricken ohne Verse ist besonders auch für Anfänger geeignet. Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: 4-fädige Sockenwolle, dazu ein 2,5 Nadelspiel (5 Nadeln, angenehmer für die Hände ist Holz oder Bambus) für Socken oder 6-fädige Wolle mit 3,5 Nadelspiel.

Gabi Stephan
Kurs-Nr. FL2702
Donnerstag, 06. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Freie evang. Gemeinde,
Bahnhofstr. 24, Wienhausen
9,00 €

Stricken Anfängerkurs

Stricken ist wieder in - nur, wie mache ich das überhaupt? Egal ob Mütze, Schal, Strümpfe, Pulli.... ohne Grundtechniken geht gar nichts. Hier lernen Sie von Null an die ersten Grundlagen und besonders auch „Wie lese ich die Anleitungen und Strickschriften", dann können Sie sich selbstständig weiterentwickeln. Erste Projekte können entstehen.

Bitte mitbringen: Wolle ab Nadelstärk 3 und entsprechende Stricknadel, evtl. Rundstricknadel für einen Loop.

Gabi Stephan
Kurs-Nr. FL2703
donnerstags, 13. und 27. März und 24. April, 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Freie evang. Gemeinde, Bahnhofstr. 24, Wienhausen
27,00 €

Sprachen

English Conversation

Wir wollen mit Spaß unsere Sprachkenntnisse verbessern. Es geht nicht um das ständige Korrigieren, sondern um das Miteinander - nur eben auf Englisch. Themenvorschläge werden gerne berücksichtigt, sodass jeder den Kursinhalt mitbestimmen kann. Grammatikerläuterungen sind nicht vorgesehen, bei Bedarf nach Absprache mit allen Kursteilnehmenden aber möglich. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3101
dienstags, ab 04. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grundschule Wienhausen
66,00 €

Gesundheit



Bienenprodukte und Apitherapie

Der Frühling kommt und die Bienenvölker beschenken uns reichlich mit leckeren und gesunden Produkten. Jenseits von „süß" und „klebrig" gibt es viel Interessantes über Honig, Pollen, Wachs und weniger bekannten Bienenprodukten zu erfahren.
Historische Hintergründe, Anwendungs-

bereiche und gesundheitlicher Nutzen werden dargestellt und wichtige Fragen, z.B. „Dürfen Diabetiker Honig essen?“ erläutert. Das Kennenlernen der Bienenerzeugnisse soll nicht nur im Kopf erfolgen, sondern Riechen, Fühlen und Schmecken gehören ebenso dazu, wie die Vorstellung von Rezepten zum Selbermachen für die kosmetische Anwendung.

Stefanie Condori Mamani, Imkergesellin und Heilpraktikerin
Kurs-Nr. FL4102
Dienstag, 01. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Wienhausen
10,00 €

Entspannung und Bewegung

Qigong und Taiji-Qigong

Qigong und Taiji-Übungen für den Alltag und am Arbeitsplatz

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. In diesem Kurs werden chinesische Massagen und Qigong-Übungsreihen im Sitzen und im Stehen unterrichtet. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen im Nacken, stärkt den Rücken, baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden und die Lebensfreude.
Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren oder in Arbeitspausen einbauen.

bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte flache Schuhe

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4301
dienstags, ab 18. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Grundschule Wienhausen
24,00 €

Qigong für Herz und Kreislauf

Die ruhigen und harmonischen Bewegungen dieser Methode wurden von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität Peking entwickelt, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Sie regulieren die Atmung, verhelfen zu Ruhe und Gelassenheit und sollen vorbeugend und lindernd wirken bei Herz- und Gefäßerkrankungen, bei Störungen des Magen-Darm-Traktes sowie bei Verspannungen der Hals-Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übungen in diesem Kurs werden im Stehen unterrichtet.

bitte mitbringen:bequeme Kleidung und leichte flache Schuhe

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4302
dienstags, ab 18. Februar
19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Grundschule Wienhausen
24,00 €

Fantasievolle Klangreisen zum Entspannen

Entspannung für Erwachsene nach Peter Hess

Viele Menschen befinden sich im Dauerstress und es fällt Ihnen schwer abzuschalten. Erleben Sie an vier Abenden die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen, die meine Fantasiereisen begleiten. Spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am Körper und es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden. Klingende Fantasiereisen helfen neue Ideen im Leben zu entwickeln, gesunde Wege zu erkennen, Lernen zu erleichtern und kreative Lösungen zu entwickeln.
Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen, Wasser oder Tee

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin
Kurs-Nr. FL4303
donnerstags, ab 13. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 4 Abende (5 UStd.)
Grundschule Wienhausen
16,00 €



Klangreisen zum Entspannen für Grundschulkinder FL0903

Bewegung und Gymnastik

Nordic Walking

am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und Stöcke.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4501
mittwochs, ab 05. März
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Erstes Treffen: Parkplatz Kloster, Sportanlagen Wienhausen
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4502
dienstags, ab 04. Februar
08.30 - 09.30 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4503
dienstags, ab 04. Februar
09.45 - 10.45 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4504
donnerstags, ab 13. Februar
17.30 - 18.30 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Grundschule Wienhausen
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4505
donnerstags, ab 13. Februar
18.45 - 19.45 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Grundschule Wienhausen
64,00 €

Gymnastik für Osteoporose-betroffene

für Frauen

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4506
montags, ab 03. Februar
16.00 - 17.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)
Grundschule Wienhausen
48,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4507
montags, ab 03. Februar
17.05 - 18.05 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Grundschule Wienhausen
48,00 €

Kurse in Eicklingen

Englisch für Anfänger/-innen
am Vormittag

In diesem bestehenden Kurs sind Einsteiger/-innen willkommen. Die Satzstellung in positiven, negativen und Fragensätzen, Simple Present, Adjektive und Pronomen sollten bekannt sein.

Lehrbuch: Headway 2 (wird gemeinsam bestellt)

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3102
donnerstags, ab 06. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenstr. 37
66,00 €

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4508
freitags, ab 07. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Grundschule Eicklingen
64,00 €

Ernährung /Küche

Italienische Küche

Dieser Kochkurs soll zum Kennen lernen der italienischen Küche, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. Wir bereiten Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das zum Nachkochen für zu Hause geeignet ist. Am letzten Abend kochen wir ein weihnachtliches Menü.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Helga Pröve
Kurs-Nr. FL4801
mittwochs, 5. und 19. Februar, 5. und 19. März und 2. April, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
Grundschule Eicklingen
60,00 €, (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Das Kreuzfahrtdinner 1
Essen wie auf dem Kreuzfahrtschiff

Wir kochen ein 4-5 Gänge Menü nach Originalrezepten einer amerikanischen Kreuzfahrtlinie mit dem Schwerpunkt: Fisch/Vegetarisch.

Bitte ein Geschirrtuch und Appetit mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4802
Freitag, 28. Februar,
19.00 - 23.00 Uhr (5 UStd.)
Grundschule Eicklingen
16,00 €, (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4804
Freitag, 13. Juni,
19.00 - 23.00 Uhr (5 UStd.)
Grundschule Eicklingen
16,00 €, (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Das Kreuzfahrtdinner 2
Essen wie auf dem Kreuzfahrtschiff

Wir kochen ein 4-5 Gänge Menü nach den Originalrezepten einer amerikanischen Kreuzfahrtlinie mit dem Schwerpunkt Fleisch/Vegetarisch.

Bitte ein Geschirrtuch und Appetit mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4803
Freitag, 28. März,
19.00 - 23.00 Uhr (5 UStd.)
Grundschule Eicklingen
16,00 €, (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4805
Freitag, 04. Juli,
19.00 - 23.00 Uhr (5 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
16,00 €, (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Koch-Basics
Einstieg leicht gemacht

Irgendwann will man nicht mehr von Fastfood, TK-Pizza und Fischstäbchen leben. Jetzt ist der Zeitpunkt selbst zu kochen: besser, gesünder, billiger. Wir kochen zusammen Basics wie z.B. Lasagne oder Geschnetzeltes. Inhalt des Kurses sind auch Tipps und Grundtechniken wie Zwiebelschneiden etc..
Für junge Erwachsene ab 18 Jahren

Bitte ein Geschirrtuch und Appetit mitbringen

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4806
Freitag, 25. April,
19.00 - 23.00 Uhr (5 UStd.)
Grundschule Eicklingen
16,00 €, (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Langlingen

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4509
dienstags, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Schule Langlingen
64,00 €

Volkshochschule Hambühren
Außenstelle der VHS Celle



Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
montags bis freitags 9:00 – 19:00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Dettmer ist auch für die Außenstelle Wietze zuständig.

Junge VHS

Inline-Skaten für Kids ab 6

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Bei Regenwetter findet ein Sport- und Spielprogramm in der Turnhalle statt (in diesem Falle bitte Sportkleidung und Schuhe mit heller Sohle mitbringen!)

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
<u>Kurs-Nr. HA0901</u>
Samstag, 17. und Sonntag, 18. Mai, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr (5 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Versonstr., Parkplatz
13,30 €, pro Kind

Spaß, Sport und Spiel für Jung und Alt
in den Osterferien

Kinder mit ihren Eltern erleben sportliche Stunden.
Eine bunte Mischung aus Aerobic, Kraft- und Ausdauer
und vielen lustigen Spielen.

Sportkleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, etwas zum Trinken

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
<u>Kurs-Nr. HA0902</u>
Samstag, 5. und Sonntag, 6. April, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr (5 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Turnhalle
13,30 €, pro Kind

Yoga für Riesen und Zwerge
Workshop für Familien mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Wenn Große und Kleine miteinander „Yoga spielen", ist Spaß angesagt:
Da steppt der Bär, da singt das Kamel und der Hund springt auf den Tisch!
Wir lernen Übungen aus dem Hatha Yoga, Akro Yoga und Lachyoga kennen, tanzen zu supertoller Musik, erleben eine Fantasiereise und entspannen mit Farbe und Klang. Am Schluss feiern die Riesen und Zwerge mit Yogi Tee und Keksen.

Bitte mitbringen: Matten, Decken, bequeme Bekleidung, Buntstifte, Kekse und Kuscheltiere.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
<u>Kurs-Nr. HA0903</u>
Samstag, 29. März, 14.30 - 17.00 Uhr (3 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
15,00 €, (1 Erwachsener und 1 Kind) 1 weiteres Kind + 7,50 €

Nähen für Kids ab 10
Wochenendkurs

Aller Anfang ist leicht... auch beim Nähen!
Du wolltest Dich schon immer einmal an die Nähmaschine setzen und Dir etwas nähen, was genau so aussieht, wie Du es Dir vorgestellt hast, weißt aber nicht, wie Du das anstellen sollst? Dann bist Du hier genau richtig. Hier lernst Du den Umgang mit einer Nähmaschine und nähst mit meiner Hilfe ein kleines Projekt (z. B. einen Loop, eine Kissenhülle usw.)
Ich freue mich auf Dich!

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
<u>Kurs-Nr. HA0904</u>
Samstag, 21. Juni, 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 1
14,60 €, pro Kind
(Zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 10 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.)

Englisch-Crashkurs
für Klasse 7 und 8

Schwerpunkte: Die verflixten Zeitformen, if-clauses, Pronomen, Adjektiv-Adverb und Tipps zum Aufsatzschreiben.
Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch
<u>Kurs-Nr. HA0905</u>
Samstag, 22. Februar, 09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €

Englisch-Crashkurs
für Klasse 9 und 10

Schwerpunkte: Wiederholung aller Zeitformen, indirekte Rede, Passiv und Tipps zum Aufsatzschreiben (Summary, Argumentation, Application).
Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch
<u>Kurs-Nr. HA0906</u>
Samstag, 01. März, 09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
12,50 €

Garten

Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:
- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern.
Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern.
Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.
Nach 2 Abenden Theorie bekommen Sie zusätzlich praxisnahe Informationen vor

Ort im Garten der Dozentin. Dieser Termin wird in der Gruppe vereinbart.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA1301
freitags, ab 21. März, 19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende + 1 Außentermin (9 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
27,00 €

Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmitteln ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.
Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3 - 4 Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15 - 20 Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit ernten zu können . Der Anblick ist zu dem eine Augenweide.
Ausführlich besprochen werden:
- die wichtigsten Kräuter
- das selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare Wasser haltende Humuserde

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmer bauen wir am Praxistag gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA1302
Montag, 17. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 29. März, 10.00 - 15.15 Uhr (11 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
33,00 €

Recht

Richtig erben und vererben

Die gesetzliche Erbfolge kann die unterschiedlichen Verhältnisse nicht berücksichtigen und führt häufig zu vermeidbaren Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen. Der Referent erläutert zunächst die gesetzliche Erbfolge - insbesondere von Ehegatten und Kindern. Er zeigt, wer ein Testament braucht, wie dieses errichtet wird, was darin geregelt werden kann und dessen Änderungsmöglichkeiten. Er informiert über die Grenzen der Testierfreiheit, insbesondere durch das Pflichtteilsrecht. Dargestellt werden die Situation und Maßnahmen nach dem Erbfall. Was gehört nicht zum Nachlass? Wann ist eine Ausschlagung überlegenswert und wie erfolgt diese? Erbenhaftung und Erbengemeinschaft; Rechte und Pflichten.

Jens Grützmacher, Rechtsanwalt, Mediator
Kurs-Nr. HA1501
Montag, 05. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 5
9,00 €

Textiles Gestalten

Nähen von Anfang an
Wochenendkurs

Aller Anfang ist leicht... auch beim Nähen! Sie wollten sich schon immer einmal an die Nähmaschine setzen und etwas nähen, was genau so aussieht wie Sie es sich vorgestellt haben?
Dann ist unser Kurs vielleicht genau das Richtige für Sie: Hier bekommen Sie eine grundlegende Einführung in das Maschinen-Nähen und Schritt-für-Schritt-Erklärungen. Sie lernen Ihre Nähmaschine kennen und nähen mit meiner Hilfe ein kleines Projekt (z. B. einen Loop, eine Kissenhülle usw.)

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2701
Samstag, 22. März,
10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
22,00 €, Zusätzliche Materialkosten (ca. 10 - 15 €) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Hoodie nähen

Der Trend: Hoodies! Wo man hinschaut, überall Kapuzenpullis und sie sind ja ein wirkliches Allround-Talent.
Und das Beste: Mit dem richtigen know-how ausgestattet sind sie auch noch schnell genäht.
Wir wollen an 3 Abenden (á 2 Stunden) gemeinsam unter dem Motto „Herrlich kuschelig" einen Kinder-Hoodie nähen.
Wenn Sie an diesem Kurs interessiert sind, sollten Sie ein bisschen Erfahrung im Umgang mit Ihrer Nähmaschine haben, aber auch Anfänger mit Näherfahrung, welche bereits kleinere Projekte wie Kissenbezüge, Taschen etc. genäht haben sind herzlich willkommen.
Welche Stoffe am besten geeignet sind, werden wir in einem ersten Treffen vor Kursbeginn besprechen. Dort werde ich auch verschiedene Schnitte vorstellen.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Verlängerungskabel, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2702
Vortreffen:
Montag, 24.Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, danach immer montags ab dem 10. März, 19.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
25,70 €, Zusätzliche Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Sommerkleider für Kinder nähen

Sommerzeit ist Kleiderzeit und wer kann schon einem weit schwingendem Kleidchen widerstehen?
An 5 Abenden wollen wir zusammen für Ihre Zaubermaus ein Kleidchen nähen. Egal ob lustig-bunt mit viel Getüddel oder doch lieber sportlich - wir nähen für jedes Mädchen sein ganz eigenes Traumkleid.
Wenn Sie an diesem Kurs interessiert sind, sollten Sie ein bisschen Erfahrung im Umgang mit Ihrer Nähmaschine haben, aber auch Anfänger mit Näherfahrung, welche bereits kleinere Projekte wie Kissenbezüge, Taschen etc. genäht haben sind herzlich willkommen.
In einem ersten Treffen vor Kursbeginn werde ich verschiedenen Kleiderschnitte mitbringen und vorstellen, so dass Sie das benötigte Material noch besorgen können.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Verlängerungskabel, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2703
Vortreffen:
Dienstag, 6. Mai, 19.00 - 20.00 Uhr, danach immer dienstags ab dem 20. Mai, 19.00 - 21.00 Uhr, 6 Abende (14,7 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
40,30 €, Zusätzliche Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Sprachen

Englisch
für Wiedereinsteiger/innen

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die früher einmal erworben haben in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs stehen das Hören, Verstehen und Sprechen im Vordergrund!

Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt.

N.N.
Kurs-Nr. HA3101
montags, ab 17. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 2
55,00 €, Eine Verlängerung des Kurses ist nach Absprache möglich!

Gesundheit

Schminken - ganz natürlich und leicht gemacht

Ein frisches Aussehen für den Tag in nur 10 Minuten, wer möchte das nicht?
Mit ein bisschen Übung und den richtigen Handgriffen erlernen Sie ein schnelles und typgerechtes 10-Min-Make-up für sich neu zu entdecken.
Sie erlernen kleine Tipps und Tricks, um die richtigen Lichtpunkte zu setzen, für ein frisches Aussehen am Tag oder auch für das Strahlen am Abend…
Ein strahlendes Make up gelingt nur auf gepflegter Haut! Am Freitagabend erhalten Sie viele Informationen rund um Haut- und Gesichtspflege.

Bitte bringen Sie Ihre gesamten Schminkutensilien mit, damit wir gemeinsam die gesammelten Werke für Ihren Farbtyp (warm

oder kalt) wählen können, außerdem Ihre Pflegeprodukte für das Gesicht, Spangen oder Stirnband, einen Handspiegel zum Aufstellen, Handtuch, gerne Schreibzeug für Ihre Notizen.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Kurs-Nr. HA4003
Freitag, 25. April, 18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 26. April, 11.00 - 13.15 Uhr
(5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €



Entspannung

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, mit Stress umzugehen. Sie wirken sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Matten, Decken und warme Socken (für die Meditation) mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4301
freitags, ab 07. März
17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
55,00 €

Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Wir lernen eine besonders sanfte, entspannende kleine Bewegungsfolge. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. in der Krebsnachsorge) geeignet! Außerdem beinhaltet dieser Kurs: Die sechs heilenden Laute, Stilles Qi Gong, Übungen zur Koordination von Körper, Geist und Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4303
freitags, ab 07. März
18.40 - 19.40 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
36,70 €

T´ai Chi: die sanfte Bewegungskunst aus China

Qi Gong und T´ai Chi, die sanften Bewegungskünste aus China, dienen der Pflege der Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte und bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse wären von Vorteil. Geübt wird der erste Teil der Kurzform des Yang-Stil nach Professor Chen Man Ching. Eine schöne fließende Bewegungsfolge zur Koordination von Körper, Geist und Atem, für mehr Harmonie und Wohlbefinden im Alltag.
Wer täglich übt, heißt es, bekommt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die geistigen Kräfte eines Weisen...

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4304
dienstags, ab 06. Mai
19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hambühren; Tanzsaal im „Stop and Lob" Tennispark, Hehlenbruchweg 39
42,00 €

Gymnastik / Sport

Rückenstärkung mit Ausdauerfitness

Im Rhythmus der Musik kräftigen und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie auch ihre Gegenspieler, die Bauch und Brust-Muskeln. Wirbelsäule und Schultergelenke werden dabei mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und stabilisiert. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA4501
montags, ab 10. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
64,00 €

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper sollen bestehende Beschwerden gemindert, bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.
Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4502
dienstags, ab 11. Februar
16.45 - 17.45 Uhr, 18 Nachmittage (24 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
76,00 €

.Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4503
dienstags, ab 11. Februar
17.50 - 18.50 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
76,00 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4504
dienstags, ab 11. Februar
18.55 - 19.55 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
76,00 €

Wirbelsäulengymnastik
an Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das führt früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern.
Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen geübt.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und „wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4506
mittwochs, ab 05. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
60,00 €

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4507
mittwochs, ab 05. Februar
10.15 - 11.15 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
60,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Rückentraining für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen; Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenkes inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung rundet das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4508
mittwochs, ab 05. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
63,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4509
mittwochs, ab 05. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
63,90 €

Pilates
für Anfänger/innen

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4511
mittwochs, ab 05. Februar
18.35 - 19.35 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
48,00 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse" und „Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen" bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur stärken.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4512
mittwochs, ab 05. Februar
17.30 - 18.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
48,00 €

Tennis für Einsteiger/innen - jeden Alters

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle, die Tennis gerne ausprobieren oder altes wieder auffrischen möchten. Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Technik sollen behutsam erlernt werden.
Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer
Kurs-Nr. HA4514
dienstags, ab 18. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Hambühren, „Stop and Lob" Tennispark Hambühren
40,00 €

Küche

Italienische Küche: Antipasti passen immer!

Nicht nur als Vorspeise, sondern als kleines Hauptgericht oder einfach so - zwischendurch, kalt oder warm. Unsere italienischen Ideen werden Ihren Küchenzettel bereichern!

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. HA4801
Freitag, 23. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
36,00 €, (pro Person, inklusive Lebensmittelkosten)

Volkshochschule Hermannsburg
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rolf Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Konto:
Volksbank SüdheideG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 483 400

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de



Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Junge VHS

Natur- und Wildnistage für Kinder (7-11 Jahre)
Abenteuerliches Erlebnis im Mai

Im Mai finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt. Vom 29.- 31. Mai geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.

- **29. Mai: Feuermachen mit dem natürlichen Zunder und Streichholz**

Die Kinder lernen, wie man Feuer im Freien macht und wie man durch Glutenbrennen Holzgegenstände herstellt.

- **30. Mai: Schatzsuche mit Karten und Kompass**

Bei einer spannenden Schatzsuche können die Kinder lernen, wie man sich auf einem Gelände orientiert und sich ganz einfach mit Karte und Kompass zurecht finden kann.

- **31. Mai: Herstellen von Pfeil und Bogen**

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und die Verpflegung für den ganzen Tag. (Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!!!)

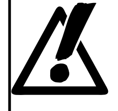
Marion Werthmann, Wildnispädagogin
Kurs-Nr. HE0901
Donnerstag, 29. bis Samstag, 31. Mai, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr, (20 UStd.)
Treffen: Beutzener Weg 15, OT Oldendorf/Hermannsburg
50,00 €, (zuzüglich 1,00 € Materialkosten für den Holzgegenstand)

Psychologie

Es muss sich etwas ändern...
Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben, über anstehende Entscheidungen nach? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind - die Frage ist wie und wo damit beginnen und wann?
Dieser Abend möchte Ihnen Anstoß geben neue Sichtweisen aufzudecken.
Er eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Impulse für die ersten Schritte zu erarbeiten, auf dem Weg der Mensch zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC), Prozessbegleiterin
Kurs-Nr. HE1701
Mittwoch, 12. Februar,
18.30 - 22.00 Uhr (5 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
14,00 €



Unter Gesundheit finden Sie: „Betreuungskraft für Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen“

Literatur

Literatur am Nachmittag
Alice Munro, Himmel und Hölle

Das Leben ist beides, Himmel und Hölle, Komik und Tragik, alltäglich und schicksalhaft. Im Mittelpunkt der Geschichte, die die Nobelpreisträgerin von 2013 erzählt, stehen fast immer Frauen, deren Sehnsüchte und Katastrophen sie liebevoll vor unserem inneren Auge ent-wickelt. Sie ist „eine begnadete Erzählerin, die die Tiefen menschlicher Existenz auslotet“, schreibt ein Leser bei Amazon. - Neben den Erzählungen von „Himmel und Hölle“ (Fischer - Taschenbuch. 9,95 Euro) werden wir je nach Wunsch der Teilnehmenden noch weitere Erzählungen der 1931 geborenen Kanadierin lesen und besprechen.

Walter Scheller
Kurs-Nr. HE2101
mittwochs, ab 05. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage
(12 UStd.)
Hermannsburg; Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16
43,50 €

Kreatives

Kalligrafie - Phantasie und Zieralphabete

Kalligrafie einmal anders: mit Formen, Farben, Schwung und Phantasie eigene Zierbuchstaben entwickeln. Unsere Buchstaben werden gezeichnet, farbig ausgemalt und aquarelliert. so entstehen phantasievolle Initialen und Monogramme, ganze Schriftzüge oder Schrift-Bilder. Ein Kurs für Einsteiger, Fortgeschrittene und Experimentierfreudige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: viel Papier, mind. Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Bandzug-/Spitzfedern mit Halter, Filz- und Buntstifte, farbige Tinten oder Holzbeizen, Aquarell- und Deckfarben sowie Rubbelkrepp (falls vorhanden), Bleistift, Radiergummi, Pinsel, Wasserglas, Behälter zum Mischen von FarbenFedern und Halter sind auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 €)

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. HE2401
Sonntag, 25. Mai,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
28,00 €, (zuzüglich 3 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

.... kreative Grüße ....

Karten einfach selbst gestalten. Ideen und Tipps für vielerlei Anlässe.

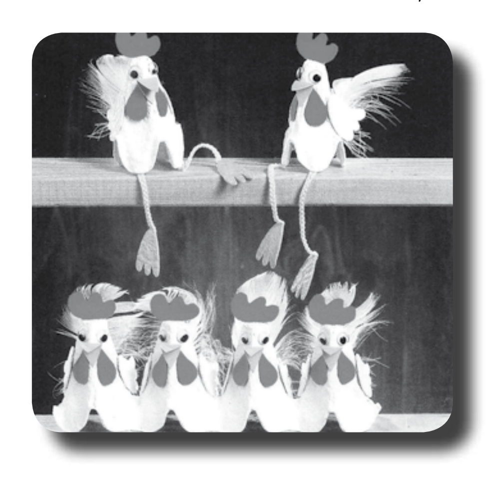
Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2601
Montag, 10. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 €, (zuzüglich 5 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

Eierpappen-Bastelei

Eierkarton wird österlich zu Hühnern, Hasen und Blüten verarbeitet ... schneiden, anmalen, kleben.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2602
Dienstag, 18. März,

19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 €, (zuzüglich 3 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)



Zum Verschenken schön

Schachteln und Schächtelchen, individuelle Verpackungen auch für die Lieblings - CD, Foto, Film oder Musik.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2603
Mittwoch, 26. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 €, (zuzüglich 5 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

Blütenzauber

Eine 10er Mini-Lichterkette (mit Schalter) wird in eine Blumengirlande verwandelt, ... auch für ungeübte Bastler/innen kein Problem. Bitte an den knitterfreien Transport der Kette denken!

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2604
Dienstag, 01. April,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 €, (zuzüglich 6,50 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

... drahtige Bastel-Ideen

Wir wollen farbigen Alu-Draht zu sommerlichen Dekoration verarbeiten, es ist leichter als gedacht. Lassen Sie sich inspirieren....

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2605
Mittwoch, 23. April,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 €, (zuzüglich 5 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

Textiles Gestalten

Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachgerechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin
Kurs-Nr. HE2701
montags, ab 03. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
74,30 €

Karin Meyer, Schneiderin
Kurs-Nr. HE2702
dienstags, ab 04. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
74,30 €

Sprachen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen
auch um „vergrabene" Englisch-Kenntnisse aufzufrischen

Lehrbuch: Headway B1 Part 2, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-01946-47083) und das Workbook (ISBN: 978-01946-47120)

Edith Skelton
Kurs-Nr. HE3101
dienstags, ab 04. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Conversazione

Konversation, Diskussion und Textbesprechungen mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik. Der Kurs fördert das Sprechen. Unterschiedliche Themen stehen zur Wahl und bieten mit verschiedenen Medien lebendige Gesprächsanlässe.

Lehrbuch: La prova orale.2 - livello medio - avanzato, Edilingua Verlag (ISBN: 978-3-12-523569-3)

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3301
mittwochs, ab 05. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs dient Teilnehmenden mit leicht fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 4, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525582 -1) und Übungsheft (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525562-3)

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3302
montags, ab 03. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Italienisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen zum Hineinschnuppern in die italienische Sprache.

Lehrbuch: Allegro A1, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525580-7)und Übungsheft (978-3-12-525554-6)

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3303
mittwochs, ab 05. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Schwedisch I
für Anfänger/-innen mit/ohne geringen Vorkenntnissen

Dr. Jobst Reller
Kurs-Nr. HE3601
montags, ab 03. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Schwedisch IV
für Fortgeschrittene

Dr. Jobst Reller
Kurs-Nr. HE3602
montags, ab 03. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Gesundheit

Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen
Ein Kurs zur Qualifikation von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und interessierten Angehörigen

Für die Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen benötigen die vom Land Niedersachsen anerkannten Anbieter von niedrigschwelligen Betreuungsangeboten engagierte freiwillige Helferinnen und Helfer. Um als Helferin und Helfer tätg sein

zu können, ist eine Qualifizierung vorgeschrieben. Die ehrenamtliche Tätigkeit wird mit einer Aufwandsentschädigung honoriert.
Die Betreuung kann in Betreuungsgruppen, in der Tagesbetreuung oder im privaten Haushalt stattfinden. Die Helferinnen und Helfer führen die niedrigschwelligen Betreuungsangebote mit Unterstützung und Anleitung durch eine Pflegefachkraft aus.
Der Kurs ist auch für interessierte Laien geeignet die schon Angehörige betreuen oder überlegen dies in Zukunft zu tun.
Themen des Kurses:

- Krankheitsbild der Demenz und anderer psychischer Erkrankungen wie Depression, Wahnvorstellungen, Herausforderndes Verhalten, paranoid-halluzinatorische Psychosen, Suchterkrankungen
- Selbsterleben und Verhalten verstehen
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Biografisches Arbeiten
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Aktivierung und Beschäftigung
- Hilfen im Umgang und in der Kommunikation
- Das Netzwerk
- Liebe den Anderen wie dich selbst - aber auch nicht mehr
- Sterben und Tod (Hospiz- und Palliativdienste)
- Betreuungsrecht (Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung)
- 2 x Hospitation in einer Betreuungsgruppe

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Friedrich-Wilhelm Krebs
Kurs-Nr. HE4000
Freitag, 28. Februar und 28. März, 15.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 1. und 29. März, 9.00 - 17.00 Uhr sowie
Samstag, 26. April, 9.00 - 15.30 Uhr, 5 Termine (44 UStd.)
Hermannsburg; Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Sägenförth 24
130,00 €

Wohlfühl - Fußmassage

Die Reflexzonen der Füße spiegeln unsere Organe und Körperteile wieder und geben uns Auskunft über deren momentane Verfassung. Mit einer sanften Massage können wir ihre Funktion aktivieren und somit die Selbstheilungskräfte im Körper positiv beeinflussen und anregen!
Die Kursteilnehmenden erhalten eine Orientierungshilfe, um die Lage der Zonen leichter zu finden, und es wird darüber gesprochen, bei welchen Beschwerden die Fußmassage im Alltag eingesetzt werden kann.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, bequeme Hose mit Beinfreiheit (bis zum Knie). Nicht vergessen: gewaschene Füße und kurze Fingernägel!

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. HE4301
Montag, 17. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
10,00 €

Lippenbalsam und Hautlotion selber machen - gewusst wie!

Vielleicht suchen Sie schon lange nach einem Lippenbalsam oder einer Hautlotion, die frei von chemischen Konservierungsstoffen ist. Naturkosmetik, die wir mit Aminosäuren und Vitaminen versehen, stärken, pflegen und schützen die Haut. Sie ist eine kostengünstige, hautfreundliche Alternative für allergiebelastete Teilnehmende.
Wir beginnen den Abend mit einer kurzen Einführung und fahren dann fort mit dem praktischen Teil, der Herstellung. Am Ende können Sie je einen Lippenbalsam und eine Hautlotion mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: leere Behälter: 1 kleinen Tiegel (Schraubglas) für den Lippenbalsam und 1 Fläschchen mit 500 ml (Glas) für die Hautlotion

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. HE4302
Freitag, 21. Februar,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18
12,00 €, (zuzüglich 10,00 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4303
donnerstags, ab 06. März
17.45 - 19.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
76,30 €

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4304
donnerstags, ab 06. März
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
76,30 €

Aqua und Fitness

Aqua-Fitness
am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).
Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren.
Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4501
donnerstags, ab 06. Februar
18.15 - 19.00 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,50 €, (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4502
donnerstags, ab 06. Februar
19.00 - 19.45 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,50 €, (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4503
donnerstags, ab 06. Februar
19.45 - 20.30 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,50 €, (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4504
dienstags, ab 04. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
60,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4505
dienstags, ab 04. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
60,00 €

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. HE4506
mittwochs, ab 12. März
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18

48,00 €

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf
Außenstelle der VHS Celle



Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: **lachendorf@vhs-celle.de**

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Anmeldung:
Mittwoch, 8. Januar bis
Freitag, 24. Januar,
montags, dienstags, mittwochs und freitags
von 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr sowie donnerstags
von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Anmeldungen sind auch noch nach dem 24. Januar auf Band jederzeit möglich.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

Digitaler Wahnsinn
für Jugendliche

Computer, Smartphone, Internet!
Ihr verbringt heute immer mehr Zeit mit digitalen Medien.
Spannend hierzu sind die neuen Forschungsergebnisse der Gehirnforscher:
- wie wirken Computer, Smartphone, Internet auf den Körper und Geist?
- wie verändern sich Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit
- kann man Stimmungsschwankungen beobachten?
- was heißt Stress vor dem PC?
- kennt ihr Jugendliche, die kaum noch vom PC wegkommen? und ab wann wird man „süchtig“ genannt?
Der Abend soll euch darüber informieren, warum das so ist, aber auch Möglichkeiten aufzeigen, die ihr einsetzen könnt, um klug mit den neuen, digitalen Medien umgehen zu können.
Ich freue mich auf euer Kommen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpäd., Heilprak.f.Psychotherapie, Kinesiologin
Kurs-Nr. LA0901
Donnerstag, 06. März,
17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
9,00 €, (1 Erwachsener pro Jugendlicher darf mitgebracht werden)
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Inline-Skaten für Kinder
Schnupperkurs für Anfänger/-innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten haben und spielerisch die Technik und das Bremsen lernen möchten.

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Kurs-Nr. LA0902
donnerstags, ab 03. April
10.00 - 12.15 Uhr, 2 Vormittage (6 UStd.)
Lachendorf; Grundschule Lachendorf, Sporthalle
15,00 €



Ein Zusatzkurs kann am Donnerstag, 3. April und Freitag, 4. April, 14.00 - 16.15 Uhr eingerichtet werden

Garten

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. LA1301
Dienstag, 11. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
11,00 €, Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Farbenfrohe Staudenbeete

Gartenstauden blühen in vielen verschiedenen Farben. Doch wie werden die Blütenfarben und auch die Laubfarben am vorteilhaftesten miteinander kombiniert? Ob monochrome Farbgärten in weiß, blau oder gelb angelegt werden oder ob mit kontrastierenden Farben gestaltet wird, ist eine Sache des Geschmacks. In diesem Vortrag lernen Sie anhand zahlreicher Bilder die Wirkung der unterschiedlichen Farbkompositionen kennen und können dann selbst entscheiden, welche davon Ihnen am besten gefallen. Holen Sie sich hierbei Inspiration für die Bepflanzung Ihres eigenen Gartens.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. LA1302
Donnerstag, 27. März,
18.30 - 20.15 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
11,00 €

Kreatives Gestalten

Einführung in die Mosaiktechnik
Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie sich ein eigenes Stück mit Mosaik (z. B. Hausnummer, Zeitungsrolle, Briefkasten, Spiegel, Schale o. ä.) selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe

Silke Heidmann
Kurs-Nr. LA2501
Samstag, 22. Februar, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 23. Februar, 09.00 - 18.00 Uhr (15 UStd.)
Lachendorf; Räumlichkeiten der Dozentin, Buntspechtweg 38, Lachendorf
45,00 €, (+ 20,00 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)



Ein Zusatztermin kann eingerichtet werden (22. und 23.03.2014)



Kunstvolle Objekte gestalten
für kreative Selbermacher

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit selbst hergestellten Accessoires!
Ich möchte Sie bereichern, verzaubern, entführen und glücklich machen. Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigen Sie aus Alltagsgegenständen wie Trinkbecher, Pappteller und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.

Karola Uhde
Kurs-Nr. LA2502
mittwochs, ab 26. März
18.30 - 21.00 Uhr, 2 Abende (7 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
12,00 €, (+15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

Textiles

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlsaum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth
Kurs-Nr. LA2701
donnerstags, ab 13. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
45,00 €

Trendige Ideen selber nähen
für Erwachsene
„Ideal für Nähanfängerinnen"

„Modestoff Walk" - Wir nähen eine Walkjacke mit Kapuze, ideal für die kühlen Tage im Frühjahr.
Schnitte in unterschiedlichen Größen sind vorhanden.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Nähmaschine, Walkstoff 1,50 m bei 1,40 m Breite, 1 Reissverschluss 75 cm lang zum Aushaken, großes Papier (für Schnitt), Schneiderkreide, Stecknadeln, Schere

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2702
mittwochs, ab 19. Februar
17.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (11 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
34,60 €

Trendige Ideen selber nähen
für Erwachsene
„Ideal für Nähanfängerinnen"

„Modestoff Walk" - Wir nähen eine Tunika, super für das kommende Frühjahr zu Jeans oder Leggins. Super einfach - super schön! Schnitte in unterschiedlichen Größen sind vorhanden.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Nähmaschine, Walkstoff 0,90 m bei 1,40 m Breite, großes Papier (für Schnitt), Bleistift, Stecknadeln, Schere

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2703
Samstag, 15. März,
17.30 - 21.30 Uhr (5 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
17,40 €



Sprachen

Englisch V
für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway A 2 Student's Book & Workbook (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9) und Workbook, ab Unit 10

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3101
donnerstags, ab 06. Februar
16.00 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (30 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
82,50 €, (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3102
donnerstags, ab 06. Februar
17.40 - 19.10 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
82,50 €, (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Brush up your English

Auffrischungskurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Alle Bereiche werden wiederholt und durch Diskussionen sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: Fairway Refresher A 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1, ab Unit 1

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3103
donnerstags, ab 06. Februar
19.15 - 20.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
82,50 €, (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Französisch für Reise und Partnerschaft

Seit vielen Jahren existiert eine Partnerschaft zwischen Lachendorf und Bricquebec. Zumindest sprachliche Grundkenntnisse helfen, diese zu pflegen und auszubauen. Aber auch für jede Reise ins französischsprachige Ausland ist das Beherrschen einiger allgemeiner Gesprächssituationen hilfreich (Sich vorstellen, Familie, Einkauf, Restaurant usw.). Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Kommunkationsstrukturen, um mit einem französischen Geprächspartner in Kontakt zu kommen und sich im Ausland grundlegend zurechtzufinden.

Lehrbuch: Vive les vacances! (Hueber ISBN 978-3-19-107243-8

Fatoumata-Margareta Diallo
Kurs-Nr. LA3401
mittwochs, ab 12. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
55,00 €

Gesundheit

Allergien homöopathisch behandeln

An diesem Abend werden homöopathische Mittel bei Allergien vorgestellt und Sie erfahren, wie Sie diese zu Hause selbst anwenden können, um Linderung zu bekommen.

Juliane Glette
Kurs-Nr. LA4101
Mittwoch, 19. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
9,00 €

12 Mineralsalze für unsere Gesundheit

Dr. Schüsslers Biochemie

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe gebraucht und verbraucht werden.
Allerdings wird unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler kann dieser Mangel ausgeglichen werden.
An diesem Abend lernen Sie die Bedeutung und Wirkungsweisen von Mineralstoffen kennen.

Juliane Glette
Kurs-Nr. LA4102
Mittwoch, 12. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
9,00 €

Die „Stürme" des Alltags meistern mit der MET-Klopfmethode (nach Franke®)

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der MET-Klopfmethode kennen. Angst vor dem Arztbesuch oder der Klassenarbeit? Beim Kochen den Finger verbrannt? Sorgen um die Kinder? Stress bei der Arbeit? Jeder kennt solche oder ähnliche Situationen.
Hierfür ist dieser Kurs geschaffen. Sie werden Ihr Wissen vertiefen und die Klopftechnik auch gleich selbst anwenden können.

Anja Trumann
Kurs-Nr. LA4103
montags, ab 17. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
12,00 €

Bewegung und Entspannung

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginnerform (festgelegter Bewegungsablauf) sowie eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Jens Pahlmann
Kurs-Nr. LA4301
dienstags, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 14 Abende (19 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
51,30 €

Hatha-Yoga

Körperübungen - Atemübungen - Meditation

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung

Mit einfachen und wohltuenden asanas (Körperbewegungen), verbunden mit einer bewussten Atmung, kannst Du den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden.
Da alles miteinander verbunden ist, kann Dein Ziel sein:

- Stress abbauen
- Regeneration deiner Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- Neue Energie aufbauen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4302
mittwochs, ab 05. Februar
17.15 - 18.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
90,00 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4303
mittwochs, ab 05. Februar
19.15 - 20.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Ahnsbeck; Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28
90,00 €

Fantasiereise mit Klangschalen

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten.
Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation.
Körper, Geist und Seele finden schnell zur inneren Balance zurück und vorhandene Blockaden können sich auf sanfte Weise lösen.
Fühle, wie diese wohltuenden Schwingungen deinen Körper durchströmen, um so neue Energie zu tanken und Kraft zu schöpfen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin
Kurs-Nr. LA4304
Montag, 24. Februar, 19.00 - 21.30 Uhr
Montag, 03. März, 19.00 - 20.45 Uhr
Montag, 10. März, 19.00 - 20.45 Uhr
(8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,30 €

Meditatives Malen am Wochenende

Entspannung pur - mit Farbe und Klang!
An diesem Wochenende soll unsere Kreativität in Fluss kommen.
Losgelöst vom Alltag wollen wir, inspiriert von entspannender Musik, mit flüssigen Farben (Aquarell, Acryl, Deckfarben), Pastellen und Stiften meditative Bilder entstehen lassen.

Vorhandene und bevorzugte Farben, Stifte, Kreiden und Papiere. Gegen Gebühr können auch zur Verfügung gestellte Materialien verwendet werden.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. LA4305
Samstag, 24. Mai, 15.30 - 17.45 Uhr
Sonntag, 25. Mai, 15.30 - 17.45 Uhr
(6 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
18,00 €

Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Wir lernen eine besondere sanfte, entspannende kleine Bewegungsfolge kennen.
Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. in der Krebsnachsorge) geeignet!
Außerdem beinhaltet dieser Kurs: Die sechs heilenden Laute, Stilles Qi Gong, Übungen zur Koordination von Körper, Geist und Atem.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Decke/Matte mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. LA4306
freitags, ab 07. März
10.00 - 11.30 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
36,00 €

Bewegung und Gymnastik

Aufbauendes Rückentraining

für Frauen

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleisserscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4501
mittwochs, ab 12. Februar
16.45 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage
(13 UStd.)
Lachendorf; Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
40,00 €

Aufbauendes Rückentraining
für Männer

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleisserscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4502
mittwochs, ab 12. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Lachendorf; Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4503
donnerstags, ab 06. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
60,00 €

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4504
donnerstags, ab 06. Februar
10.00 - 11.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
60,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt.
Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/ Matte mitbringen.

Sigrun Einsel, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4505
mittwochs, ab 05. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Beedenbostel
48,00 €

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackenbereich ein.
Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4506
dienstags, ab 04. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
72,00 €

Für Rückfragen steht Ihnen die Dozentin Frau Ingrid Brandes, Tel.-Nr.: 05141/881715, zur Verfügung.

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut -- als falsche Schonhaltung -- fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können.

Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4507
mittwochs, ab 05. Februar
8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
48,00 €

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4508
mittwochs, ab 05. Februar
09.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
48,00 €

Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen!
Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:
- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4509
mittwochs, ab 05. Februar
10.50 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
48,00 €

Fitnessgymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
Kurs-Nr. LA4510
montags, ab 03. Februar
18.45 - 19.45 Uhr, 20 Abende (27 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
73,40 €

Tanz

Salsa-Tanzcrashkurs
Wochenendseminar

Lieben Sie lateinamerikanische Musik? Dann zögern Sie nicht ... lernen Sie Salsa. Genießen Sie den Rhythmus und das Gefühl.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-) Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. LA4601
Freitag, 09. Mai, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 10. Mai, 17.00 - 19.00 Uhr (5 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
16,00 €, pro Person

Tanz-Crashkurs
Wochenendseminar

Wenn Sie sich bislang zum 4/4 Takt mit dem Grundschritt im Discofox und evtl. im Foxtrott auf der Tanzfläche begnügt haben, dann lassen Sie sich nun für beide Tänze weiter inspirieren und erlernen den Walzer für den 3/4 Takt der Musik.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-) Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. LA4602
Freitag, 21. März, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 22. März, 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 23. März, 17.00 - 19.00 Uhr
(8 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
24,10 €, pro Person

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen:
Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

„Lust auf italienisches Essen?"

... heißt es bei den italienischen Familien, wenn die Mama zu Tisch ruft.
Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem mehrgängigen Mittag- oder Abendessen nach original italienischer Art.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtuch mitbringen

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. LA4801
Freitag, 09. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Eingang Neuer Schulweg, Küche
36,00 €, (inclusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.



Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden (Freitag, 9. Mai 2014)

EDV

PC-Einstieg mit Windows 7
Grundkurs kompakt für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen
Für Nutzer und zukünftige Anwender von Windows 7 und Word 2010

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7. Sie werden die wesentlichen Funktionen von Windows 7 kennen und mit ihnen arbeiten lernen.
Sie lernen, wie Sie Programme starten, wie Sie den Windows Explorer bedienen, Ihre Dateien und Ordner verwalten und organisieren können.
Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Kursinhalte:

- Die Windows-Oberfläche kennen lernen
- Mit Tastatur und Maus arbeiten
- Das Startmenü verwenden
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Kurze Texte schreiben und speichern mit dem Anwendungsprogramm Word 2010
- Die Windows-Hilfe nutzen

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
Kurs-Nr. LA5501
montags, ab 10. Februar
17.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Computerraum
65,00 €, (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010
Grundkurs kompakt für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen
Für Nutzer und zukünftige Anwender von Windows 7 und Word 2010

Die Teilnehmer sollten den Grundkurs Windows 7 besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 erstellen können. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente.

Kursinhalte:
- Word 2010 kennenlernen
- Text bearbeiten und formatieren
- Absätze formatieren
- Das Seitenlayout gestalten
- Tabellen verwenden
- Dokument überprüfen
- Dokument drucken
- Einbinden von Grafiken (Bilder) und Autoformen (ClipArts, WordArt, Textfelder)

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
Kurs-Nr. LA5502
montags, ab 05. Mai
17.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Computerraum
65,00 €, (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)



Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden vom 23. April bis 25. Juni 2014 (10x)

Kurse in Eldingen

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d. h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut - als falsche Schonhaltung - fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und leichte Turnschuhe mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. LA4511
mittwochs, ab 12. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 8 Vormittage
(11 UStd.)
Eldingen, Sozioökonomisches Zentrum
Eldingen, Dorfstraße 8
34,60 €

Volkshochschule Unterlüß
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**



Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die VHS-Außenstelle Faßberg zuständig.

Kreatives

Töpfern
für alle: mit und ohne Vorkenntnisse

Keramik für Haus und Garten für alle: mit und ohne Vorkenntnisse.
Es sollen dekorative Gartenkeramiken sowie Geschenkideen für Frühling und Sommer hergestellt werden.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenrolle und ein Küchenmesser

Helga Prahler
Kurs-Nr. UN2501
montags, ab 17. Februar
18.30 - 20.45 Uhr, 6 Abende (15 UStd.)
Unterlüß; Grund- und Hauptschule Unterlüß
45,00 €, (+ Materialkosten)



Trommeln und Cajon in Faßberg

Sprachen

Spanisch Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon Spanisch-Kenntnisse haben und mindestens die Verben im

- Presente (Gegenwart)
- Futuro immediato (Futur) und
- Perfecto (Perfect) können

In diesem Kurs wollen wir uns über allgemeine Themen unterhalten und gleichzeitig die Grammatikkenntnisse etwas auffrischen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. UN3201
mittwochs, ab 19. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterlüß; Grund- und Hauptschule Unterlüß
44,00 €, (zuzüglich 4 € Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)



Spanisch für Neueinsteiger FA3201

Französisch

Parlez vous français?
Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.
Training von Vokabeln und Grammatik.

Jean-Paul Staub
Kurs-Nr. UN3401
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
72,00 €

Gymnastik

Fitness für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.
Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C
Kurs-Nr. UN4501
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Unterlüß; Freizeitzentrum
40,00 €

weitere spannende Angebote wie z.B. Zilgrei, Yoga, oder Nähen siehe Faßberg

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Agnes Heydenreich-Wesche
Kellermeyerweg 13, 31303 Burgdorf

Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 057 721 755

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar, nur über die Außenstellenleitung.
oder per E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Natur/Umwelt

Wächst nicht - gibt´s nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.
In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, welches für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. WA1401
Donnerstag, 20. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
12,00 €

Musik

Liedbegleitend Gitarre spielen
für „spätberufene" Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnisse

Sie haben früher schon mal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weitermachen können?
Dann frischen wir die Erinnerungen, Kenntnisse und Techniken wieder auf.

- Besaiten und Stimmen der Gitarre
- Fingerübungen, Grundakkorde greifen
- Zupftechniken und Schlagrhytmen verwenden
- Griffbilder und Tabulatoren verstehen...

Ein buntes Repertoire aus vielen Bereichen, welche sich inhaltlich und schwerpunktebezogen nach den Wünschen der Teilnehmer/innen richten.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2801
montags, ab 03. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Wathlingen; Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54
55,00 €, (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen
für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen, haben aber nie den ersten Schritt gewagt?

- die Gitarre kennen- und stimmen lernen
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- die ersten begleitenden Akkorde
- erste Anschlagtechniken
- erste Songs mit der Gitarre begleiten

Und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2802
montags, ab 03. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Wathlingen; Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54
55,00 €, (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen
für Erwachsene mit (geringen) Vorkenntnissen

In diesem Kurs kommen Fortgeschrittene auf ihre Kosten und können ihre Kenntnisse erweitern und festigen.

- Tabulatoren/Grifftabellen verstehen und nutzen
- Barré_Akkorde (krampflos!) einsetzen
- liedbegleitende Folkpickings und verschieden Schlagrhytmen ausprobieren

und ganz nebenbei ein buntgemischtes Repertoire aus vielen Bereichen z.B. Folk, Blues, Schlager, Oldies... zusammenstellen.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2803
dienstags, ab 04. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Wathlingen; Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54
55,00 €, (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)



Bei großer Nachfrage wird ein Kurs dienstags 19.30 - 21.00 Uhr angeboten.

Sprachen

Englisch X
am Vormittag

Sprechen, Grammatik und unterschiedliche Lektüre für Interessenten mit mittleren Englisch Kenntnissen.

„Stories of Courage" Penguin Active Reading ISBN 978-1-4058-5216-6

Renate Hempel, Lehrerin
Kurs-Nr. WA3101
dienstags, ab 11. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)
Sportheim Jahnring, Nienhagen
71,50 €

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Einfach Englisch; Test your Englisch !

Spotlight, Ausgabe 9/2013

Renate Hempel, Lehrerin
Kurs-Nr. WA3102
dienstags, ab 11. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)
Sportheim Jahnring, Nienhagen
71,50 €

Gesundheit

Das Arbeiten mit der Einhandrute

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann."
Dieser Spruch von Francis Martinez de Picabia ist seit vielen Jahren mein roter Faden, der mich durch das Leben begleitet und es sehr positiv verändert hat.
Ich möchte Sie über die Phänomene der Resonanz anhand der Einhandrute - auch Biotensor genannt - informieren und Ihnen Einsatzmöglichkeiten aufzeigen:

- Austesten von Lebensmitteln, Materialien und Kosmetika auf Schadstoffbelastungen und Verträglichkeit
- Finden von homöopathischen Mitteln und Globulis
- Auswahltest für Bachblüten, Schüssler-Salze und Edelsteinen
- Funktionsprüfung der Chakren (Energiezentren des Körpers)
- Testung von Elektrosmog und Erdstrahlen
- welche Farben, Düfte unterstützen mich
- Körper-Geist-Verbindung verstehen lernen
- Persönlichkeitsentwicklung

... und vieles mehr.

Es ist an der Zeit, dass wir für uns und unsere Gesundheit Verantwortung übernehmen und die Dinge, die in uns angelegt sind, zum Leben erwecken.

Rita Mirre, Arzthelferin, gepr. Geopathologin; Klangmassagepraktikerin
Kurs-Nr. WA4101
Donnerstag, 27. Februar,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Räume der Dozentin, Klangpavillion, Gildeworth 2a, 29227 Altencelle
9,00 €
Es wird um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen gebeten.

Ich bin sauer!

Wie oft haben Sie dies schon gedacht oder gesagt? Ihr Körper würde dies vermutlich ständig sagen!
Die so genannte Übersäuerung durch z.B. zuviel Süßes oder Fett...gilt heute als eine der gefährlichsten Zivilisationskrankheiten. Viele chronische Erkrankungen sind mögliche Folge eines gestörten Säure-Basen-Haushaltes bzw. werden durch die Säurelast, die wir unserem Körper immer wieder zumuten, negativ beeinflusst. Sie erhalten an diesem Abend u.a. praktische Ratschläge zur basenreichen Ernährung.

Bitte bringen Sie Block und Stift für Notizen mit.

Heike Höflich, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. WA4102
Mittwoch, 26. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Nienhagen
9,00 €
Es wird um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen gebeten.

Burn out

Der verschleierte Weg der Erschöpfung!

Es kann jeden treffen und oftmals stecken wir vollkommen ahnungslos schon mittendrin. Die ersten Anzeichen werden nicht wahrgenommen oder dann oft ignoriert. Sie lernen die 12 Stadien des Burn out kennen. Charakteristische Warnsignale und Symptome werden aufgezeigt und Sie bekommen unterschiedliche Ansatzpunkte aufgezeigt, um rechtzeitig die Notbremse ziehen zu können oder den richtigen Weg zu finden, dem Teufelskreis zu entkommen.

Bitte bringen Sie Block und Stift für Notizen mit.

Heike Höflich, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. WA4103
Mittwoch, 14. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Nienhagen
9,00 €
Es wird um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen gebeten.

Entspannung und Bewegung

Hatha-Yoga

Sie erleben, erfahren und vertiefen die Gesundheitsprinzipien und Grundhaltungen des Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Sitzhaltungen. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperreaktionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.
Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Wolldecke und Socken, kleines Kissen, bequeme, warme Kleidung.

Brigitte Ruthe-Mucha
Kurs-Nr. WA4301
mittwochs, ab 05. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Wathlingen, Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.
55,00 €

Ruhig, gelassen und entspannt

Sie lernen ganz verschiedene Methoden der Entspannung kennen - so kann für Jeden/ Jede der ganz persönliche Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit gefunden werden.
Inhalte des Kurses:
- Achtsamkeitsübungen
- Phantasiereisen und geführte Meditation
- klassischen Methoden wie Progressiver Muskelentspannung und Autogenes Training
sowie einfache Körperübungen und „Entspannung zum Mitnehmen" für kleine, wirkungsvolle Atempausen zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung anziehen sowie Matte, Decke, 2 Kissen und warme Socken mitbringen!

Iris Winter, Entspannungspädagogin
Kurs-Nr. WA4302
donnerstags, ab 30. Januar
18.30 - 20.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Wathlingen; Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.
30,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4501
mittwochs, ab 05. Februar
13.00 - 14.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
48,00 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4502
mittwochs, ab 05. Februar
14.00 - 15.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
48,00 €

Bewegung im Wasser

Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdauerteil werden wir das Wasser zum Brodeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4505
dienstags, ab 04. Februar
12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 €, (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
Kurs-Nr. WA4506
mittwochs, ab 05. Februar
13.15 - 14.00 Uhr, 11 Nachmittage (11 UStd.)

Europabad, Jahnring, Nienhagen
66,10 €, (einschließlich Schwimmbadbe-
nutzung)

Ursula Kraus
Kurs-Nr. WA4507
donnerstags, ab 06. Februar
11.30 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 €, (einschließlich Schwimmbadbe-
nutzung)

Ursula Kraus
Kurs-Nr. WA4508
donnerstags, ab 06. Februar
12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 €, (einschließlich Schwimmbadbe-
nutzung)
Ursula Kraus

Kurs-Nr. WA4509
donnerstags, ab 06. Februar
13.00 - 13.45 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 €, (einschließlich Schwimmbadbe-
nutzung)

Tanz

Bollywood
für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen am liebsten mitmachen würden...., oder beim Zuschauen dahinschmelzen, sind Sie hier richtig.
Bollywood ist für Jung und Alt, sprich für alle, die gerne Tanzen.
Die Farbenpracht, der Rhythmus, die Anmut und Gestik machen die Faszination der Filme aus.
Eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen aus allen Indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (Große Mischung) genannt, macht die Tänze so attraktiv und mitreißend.
Tanzen wie Shah Rukh Khan und Kajol in „In Guten und in Schweren Tagen".
Verpackt in eine wunderschöne Choreographie, werden Sie schrittweise in die Körpersprache
des indischen Tanzes eingeführt.

Bitte mitbringen: enge anliegende bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften

Vorraussetzung: Sie sind mind. 16 Jahre alt, haben Spaß am Tanz und Neuem.

Birgit Schreen
Kurs-Nr. WA4601
dienstags, ab 18. Februar
18.00 - 19.15 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Wathlingen; Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr.
60,00 €

Ernährung / Kochen

Kochen für Männer

Thema: Italieniescher Abend mit frischer Pasta und Pesto.
Angesprochen sind Männer, die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen wollen.

Mitzubringen sind: ein kleines und ein großes scharfes Messer, Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
Kurs-Nr. WA4801
donnerstags, ab 6. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Wathlingen; Schulzentrum Wathlingen
36,00 €, (12,00 EUR Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Klettern

Klettern für Jeden - Spaß für die Familie
in Kooperation mit Climbing up Wathlingen e.V.

Sie möchten gemeinsam mit Ihrer Familie oder mit Freunden etwas erleben? Das Ausbildungsteam des Climbing up Wathlingen e.V. hat hier das Richtige für Sie.
An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit unter Anleitung durch das Kletterteam des Climbing up Wathlingen e.V. eine faszinierende Sportart auszuprobieren.
Erleben Sie wie viel Kraft in Ihnen steckt!

Bitte mitbringen: Sportsachen und Sportschuhe

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Kurs-Nr. WA4901
dienstags, ab 08. April
18.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (5 UStd.)
Wathlingen; Sporthalle der Oberschule
25,00 € pro Person

EDV

Von Windows bis ins Internet
PC-Einstieg für den Hausgebrauch

Wir werden die Grundlagen der Word Textverarbeitung durchnehmen; Email schreiben und empfangen, Anlagen einfügen und Informationen „Googlen".
Weitere Themenschwerpunkte sollen sich an den Interessen der Teilnehmenden orientieren.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Personen mit geringen PC Erfahrungen, die auf leicht verständliche Weise Einblicke in die Computerwelt nehmen und Hemmschwellen überwinden wollen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rüdiger Grote, Datenverarbeitungstechniker
Kurs-Nr. WA5101
dienstags, ab 18. Februar
18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Wathlingen; Schulzentrum Wathlingen
48,80 €, (Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle



Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Anmeldung:
ab Mittwoch, 8. Januar,
montags bis freitags 9:00 – 19:00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Länderbericht

St Petersburg, russische Kulturmetropole - Geschichte und Alltag
Vortrag und Teezeremonie

Es erwartet Sie ein bildreicher und interessanter Vortrag über einen der schönsten Orte Russlands, verbunden mit einer gemütlichen russischen Teezeremonie mit landestypischem Gebäck am Samowar.

Evgenia Panteleeva-Stammen
Kurs-Nr. WI0501
Samstag, 22. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
12,00 €, zzgl. Raummiete

Junge VHS

Kreativ umgehen mit Ton
für Kids ab 8

Schöpferisch experimentieren mit Tonerde, Spaß haben mit anderen... und lernen, wie man den Ton weiterverarbeiten kann. Gestaltung von figürlicher Keramik, Gefäße, Schmuck, Gartenkeramik ist möglich.

Bitte Schürze / Kittel mitbringen oder alte Kleidung tragen!

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin,
Kurs-Nr. WI0901
mittwochs, ab 18. Juni
17.00 - 18.30 Uhr, 4 Nachmittage (8 UStd.)
Wietze; Grundschule Wietze, Werkraum
24,00 €, Kosten für Ton u. Glasuren, Brennen werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Textiles Gestalten / Mode

Nähen für Anfänger/-innen
Wochenendkurs

Nähen ist ein schönes Hobby!
Dieser Kurs vermittelt Anfängern Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine, in Nähtechnik und in der Anfertigung eines einfachen Gebrauchsgegenstandes, einer Tasche, Tischdecke o.ä..

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Garn und was Ihnen sonst noch Brauchbares zum Nähen in die Hände fällt...

Jacqueline Eppers, Schneidermeisterin
Kurs-Nr. WI2701
Samstag und Sonntag 26. und 27. April, jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr (21 UStd.)
Wietze; Schneiderei Jacqueline Eppers, Nienburger Str. 86
58,70 €, (Es fallen während des Kurses Materialkosten in Höhe von ca. 15,-- Euro an, die mit der Dozentin direkt abgerechnet werden!)

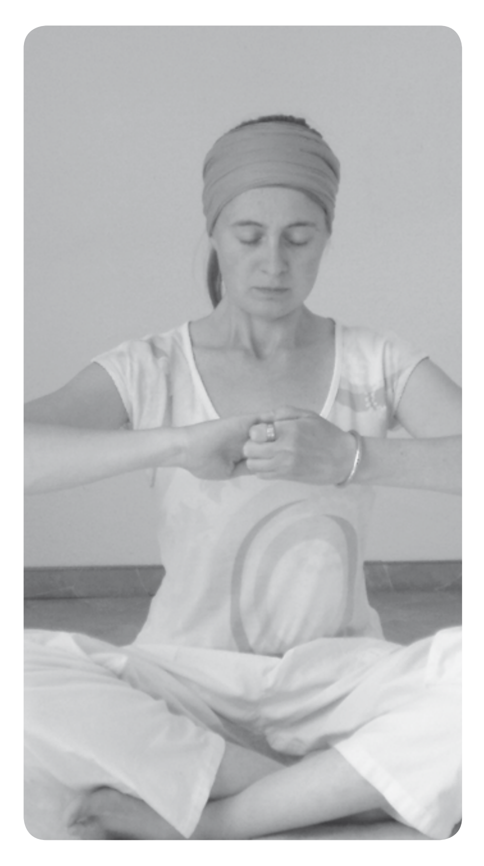
Nähen
für Fortgeschrittene

Wer traut sich schon einen einfachen Rock, eine Hose oder ein Kleid zu nähen?
An diesem Kurs können Interessierte teilnehmen, die bereits über Vorkenntnisse an der Nähmaschine verfügen. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern. Sie bekommen eine Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Garn, alten Stoff oder Bettlaken und was Ihnen sonst noch Brauchbares zum Nähen in die Hände fällt...

Jacqueline Eppers, Schneidermeisterin
Kurs-Nr. WI2702
Vorbesprechung (ca 1 Stunde)
Mittwoch 23. April, 19.00 - 20.00 Uhr, Samstag 17. und Sonntag 18. Mai, jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr (23 UStd.)
Wietze; Schneiderei Jacqueline Eppers, Nienburger Str. 86
62,40 €

Gesundheit



Kundalini Yoga
ein Schnupperkurs

Ein erdendes Yoga mit fließenden Übungen ohne extreme Haltungen; nutzen Sie den Schnupperkurs, um Kundalini Yoga einmal auszuprobieren, Kraft zu schöpfen und / oder einfach mal die Zeit für sich zu genießen.

Bitte bringen Sie eine Decke, Iso-Matte, warme Socken und etwas zum Trinken mit

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. WI4301
donnerstags, ab 20. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 7 Abende (14 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
38,50 €, zzgl. Raummiete

Jikiden Reiki
Information mit praktischen Elementen

Sie erhalten die Möglichkeit, eine Methode der Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen zu lernen. Jeder menschliche/tierische Körper lagert von der Umwelt aufgenommene sowie von physischen und inneren Prozessen hervorgerufene Schadstoffe ab.

Gibt man einem Menschen Reiki, energisiert man seinen Körper und er ist wieder in der Lage, die angesammelten Schadstoffe zu eliminieren und zur Gesundheit zu kommen. Der Körper heilt sich selbst.
Es handelt sich hierbei um eine rein theoretische Informationsveranstaltung.
Das praktische Reiki kann nur in weiterführenden Lehrgängen erlernt werden!

Stefan Hartsch, Reiki-Lehrer, Trainer für Kommunikationsmethoden und Interventionstechniken zertifiziert nach DVNLP
Kurs-Nr. WI4302
montags, ab 12. Mai
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
16,50 €, zzgl. Raummiete

Gymnastik / Aqua

Bodyforming
für Frauen

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachübungsleiterin Gesundheitssport
Kurs-Nr. WI4500
dienstags, ab 11. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Wietze; Grundschule Wietze, Sporthalle
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase
- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4502
montags, ab 03. Februar
08.45 - 09.45 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,70 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4503
montags, ab 03. Februar
09.55 - 10.55 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,70 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4504
montags, ab 03. Februar
11.00 - 12.00 Uhr, 16 Vormittage (21 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,70 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4505
montags, ab 03. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
64,70 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4506
montags, ab 03. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
64,70 €



Eine Verlängerung der Wirbelsäulengymnastikkurse ist nach Absprache möglich!

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung. Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4507
montags, ab 03. Februar
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 €, (+ Eintritt!)

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4508
montags, ab 03. Februar
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 €, (+ Eintritt!)

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Ziele:
- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung.
- Mobiltätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Petra Fechner
Kurs-Nr. WI4509
freitags, ab 14. Februar
19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
60,00 €, (+ Eintritt!)

Volkshochschule Winsen (Aller)

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32
E-Mail: **winsen@vhs-celle.de**

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Anmeldung:
Mittwoch, 8. bis Freitag, 10. Januar,
Montag, 13. bis Freitag, 17. Januar,
Montag, 20. bis Freitag, 24. Januar,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr
und von 16.00 – 18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Studienreise: Barcelona

7. bis 13. April 2014

Die Hauptstadt Kataloniens ist jederzeit eine interessante Stadt, geprägt u. a. durch den genialen Architekten
Gaudi (Kirche Sagrada Familia, Casa Batlló und Casa Milà und Park Güell). Sehenswert sind natürlich auch die Altstadt mit der Promenade Las Ramblas, das Picasso- und das Miro-Museum.
Fahrt nach Púbol, einer mittelalterlichen Burg, seit 1996 Museum Gala Dali und Besuch des berühmten Museums in Figueres. Fahrt nach Cadaquès - Port Lligat zum Museum Casa Dali am Meer.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Leistungen: Transfer zum Flughafen Hannover, Flüge mit Germanwings nach Barcelona und zurück, 6 Übernachtungen in 3* Hotels im Doppelzimmer mit Halbpension, Transfers, sämtliche Eintritte und Besichtigungen lt. Programm, qualifizierte örtliche Reiseleitung, Reiseliteratur, Trinkgelder und Vorbereitungsabend.

Kurs-Nr. WN0101
Preis (pro Person):1750,00 €
(Einzelzimmerzuschlag 260,00 €)

Textiles + Kreativ sein

Patchwork: Dreieck - Verschneidetechniken

In diesem Kurs verschneiden wir gleichseitige Dreiecke. Das Faszinierende daran ist, dass durch den 60° Winkel sehr viele Anschlusslinien entstehen.
Es werden 3 verschiedene Möglichkeiten vorgestellt und jede Variation sieht wieder ganz anders aus.
Die Technik geht faszinierend schnell und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Materialliste:

- Verschieden farbige Baumwollstoffe, man bekommt ein harmonisches Bild, wenn man in einer Farbgruppe bleibt oder einen Themenschwerpunkt bildet (z. B. Herbstfarben, Meeresfarben, Feuer ...). Die Dreiecke sollten eine Höhe von 20 - 25 cm haben (nicht kleiner). Genügend Stoff in einer Ausgleichsfarbe, evtl. Rückseitenstoff oder Stoff für die Randgestaltung
- 60 ° Dreieck, wenn vorhanden
- Bettlaken zum Aufstecken der Teile
- Evtl. Volumenvlies 280/281 oder H 640
- Schneide- und Nähutensilien
- Nähmaschine
- Bügeleisen, Bügelunterlage
- Verlängerungskabel

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32/ 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Kurs-Nr. WN2702
Freitag, 14. Februar, 17.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 15. Februar, 09.00 - 17.00 Uhr (17 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
46,80 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Quilten mit der Nähmaschine

Das Quilten mit der Nähmaschine ist in letzter Zeit immer beliebter geworden. Durch das Freihandquilten hat man viele Möglichkeiten die Oberflächenstruktur eines Quilts zu gestalten.
In diesem Kurs lernen Sie das Freihandquilten mit ihrer Nähmaschine.

Materialliste:

- ca. 8 vorbereitete Sandwiches
- (ca. 30 x 30 cm), Oberstoff-Vlies (280/281), Rückseitenstoff aus weichem, einfarbigem Baumwollstoff. Falls man mehr schafft: Baumwollstoff und Vlies für zusätzliche Sandwiches
- Nähmaschinennadeln: Stick-, Quilt- oder Topsticknadeln
- Maschinenstickgarn oder Maschinenquiltgarn
- Schneide- und Nähutensilien
- Nähmaschine: der Transporteur muss versenkbar sein oder abgedeckt werden können. Sie sollte einen Stopfuß oder Freihandquiltfuß und wenn möglich einen Anschiebetisch haben (Bedienungsanleitung nicht vergessen!)
- Markierstift, Schreibzeug, weißes Papier zum Zeichnen
- Verlängerungskabel
- Bügeleisen und Bügelunterlage
- Wenn vorhanden: Handschuhe mit Noppen (Quilthandschuhe, Reiterhandschuhe oder Noppenhandschuhe aus dem Baumarkt - sind am günstigsten, nicht zu groß)

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Kurs-Nr. WN2703
Samstag, 29. März,
09.00 - 17.00 Uhr (11 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
29,30 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Sprachen

Getting along in Englisch

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard, Auslandskorrespondentin
Kurs-Nr. WN3101
montags, ab 03. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
66,00 €

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. WN3301
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
82,50 €

Italienisch V

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 11

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN3302
montags, ab 28. April
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
55,00 €

Gesundheit



Hatha-Yoga

Körperübungen -- Atemübungen -- Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unsers Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung.
Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4302
dienstags, ab 11. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4303
mittwochs, ab 12. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
77,00 €

Autogenes Training

nach Prof. Dr. J. H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Grundstufe

Das Autogene Training (AT) ist eine bewährte Methode, um zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden. AT zählt zu den autosuggestiven Entspannungsverfahren.
Das Erlernen dieser Entspannungstechnik ist ein Weg, mit Belastungen und Anforderungen im Alltag und Beruf besser umzugehen. Es ist eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Anspannungen etc. können abgebaut werden.
Bitte eine weiche Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und Schreibzeug mitbringen.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie
Kurs-Nr. WN4304
mittwochs, ab 19. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
44,00 €

Gymnastik

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik, mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.
Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4501
montags, ab 03. Februar
16.15 - 17.15 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4502
donnerstags, ab 06. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
60,00 €

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4503
donnerstags, ab 06. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

mit und ohne Pezziball

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.
Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. WN4504
mittwochs, ab 29. Januar
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Training zur Vermeidung von Wirbel-säulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sollen Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.
Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin
Kurs-Nr. WN4505
montags, ab 03. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Winsen; Dorfgemeinschaftshaus Stedden
48,00 €

Aqua

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4506
dienstags, ab 04. Februar
10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4507
dienstags, ab 04. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4508
dienstags, ab 04. Februar
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua-Fitness

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4509
mittwochs, ab 05. Februar
11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4510
donnerstags, ab 06. Februar
19.15 - 20.00 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
33,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aquajogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4511
mittwochs, ab 05. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4512
mittwochs, ab 05. Februar
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4513
freitags, ab 07. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4514
freitags, ab 07. Februar
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua ZUMBA®

Aqua Zumba ist ein Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4515
mittwochs, ab 21. Mai
18.15 - 19.00 Uhr, 5 Abende (5 UStd.)
Winsen; Freibad Winsen (Beckenrand)
13,80 €, (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

Aeronetics

Aerobic + Callanetics - eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.
Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4516
montags, ab 27. Januar
18.20 - 19.20 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.
Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4517
mittwochs, ab 29. Januar
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.
Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4518
donnerstags, ab 06. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
48,00 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und „Bauchnabel zur Wirbelsäule“ ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4519
montags, ab 03. Februar
17.10 - 18.10 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
48,00 €

Tanz

ZUMBA® Fitness

Zumba Fitness® ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an seiner Fitness zu arbeiten, seine Figur zu formen und sein Gewicht zu optimieren.
In diesem Zumba Fitness® Kurs erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalischer und internationalen Beats in einem mitreißenden Workout.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke.

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba®-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4601
dienstags, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba®-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4602
donnerstags, ab 06. Februar
19.45 - 20.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €



Orientalischer Tanz II
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper.
Wir wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.
Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
Kurs-Nr. WN4603
montags, ab 03. Februar

19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
90,00 €

Orientalischer Tanz

Es gibt viele unterschiedliche Stilrichtungen und Tanztechniken mit weiteren Utensilien im orientalischen Tanz. Die bekanntesten sind Schleier- und Stocktanz und Tanz mit Zimbeln. Daneben gibt es Lichter- und Leuchtertanz, Tanz mit Säbel und Krug oder mit dem Tamburin und vieles mehr.
In diesem Kurs erarbeiten wir uns einen klassischen orientalischen Tanz.
Voraussetzungen: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittkombis.
Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4604
dienstags, ab 04. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
90,00 €

Tribal goes on
für Fortgeschrittene
Wochenendkurs

Die Basics sind perfekt. Wir haben uns auch schon mit Tribal-Fusion und Tribal-In-Contact auseinander gesetzt. Darauf basierend erarbeiten wir weitere Kombinationen und verbessern unsere Techniken. Bei Locks, Schultermoves und Schlangenarmvariationen kommen auch Zimbeln zwischendurch immer wieder zum Einsatz. Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe überwiegend als Improvisation getanzt.
In diesem Kurs lernen wir neue Techniken und wiederholen die bereits bekannten.
Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4605
sonntags, 9. und 23. Februar, 9. und 23. März, 4. und 18. Mai, 1. und 15. Juni, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr,
8 Termine (21 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
64,00 €

Bollywood
für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen dahin schmelzen, sind Sie hier genau richtig.
Der Tanz fasziniert mit ausdrucksstarker, gefühlvoller Gestik und Mimik, farbenprächtigen Kostümen, packenden Rhythmen, sowie auch leisen Tönen. Eine Mischung von verschiedenen Tanzstilen, aus allen indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (große Mischung) genannt. Hierbei wird die ganze Tänzerin gefordert: in Ausdruck, Mimik und Schauspiel.
Verpackt in eine wunderschöne Choreografie, aus bekannten BW-Filmen, werden Sie schrittweise in die Körpersprache des indischen Tanzes eingeführt.
Bitte mitbringen: bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und Übungsmatte

Grundkenntnisse im Tanz bzw. Orientalischen Tanz sind von Vorteil.

Birgit Schreen
Kurs-Nr. WN4606
freitags, 7., 14. und 21. Februar, 7., 14. und 21. März, 25. April, 16. Mai und 13. Juni, jeweils 18.30 - 20.30 Uhr,
9 Termine (32 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
96,00 €

Ernährung

Hochsaison für Gemüse all'italiana!

Gemüse der Saison spielt hier die Hauptrolle. Die besondere Geschmacksnote bekommt es durch eine typische italienische Verarbeitung.
Einfach gesund und unbeschreiblich köstlich sind die Rezeptideen.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN4802
Freitag, 04. Juli,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Küche
36,00 €, (inklusive Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

EDV

PC - Einstieg mit Windows 7
für Senioren/-innen
Aufbaukurs

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und das Textverarbeitungsprogramm Word.
Die Themen lauten:
- Zeichen- und Absatzformate in Word
- Grafiken und Tabellen in Word
- Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Organisieren von Dokumenten, Fotos und Dateien
- Datensicherung und Virenschutz
- Gezieltes Suchen im Internet

Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihr Notebook mit.

Ingo Horn
Kurs-Nr. WN5101
montags, ab 10. Februar
17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
78,00 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Stichwortverzeichnis



IHR
ANMELDE-VORTEIL
zu Semesterbeginn

In der Zeit von
Montag 8. Januar, 9.00 Uhr
bis
Montag, 13. Januar, 21.00 Uhr
können Sie sich auch telefonisch anmelden.

Anmeldungen jederzeit:

- **per Internet unter www.vhs-celle.de**
- **per Mail: anmeldung@vhs-celle.de**
- **Anmeldekarte**
- **per Fax: 05141-9298-50**
- **persönlich**

Hinweis

Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus. Schicken Sie das ausgefüllte Formular an die VHS Celle

Wir senden Ihnen eine Rechnung/ Anmeldebestätigung zu.
D.h. wir ziehen die Kursgebühr nicht mehr per Lastschrift/einzugsermächtigung ein!!!

Ist der Kurs ausgebucht, tragen wir Sie in eine Warteliste ein und informieren umgehend.



Gemeinsam viel bewegen

Wir fördern Erziehung und Bildung, Kunst und Kultur und mehr

Die Idee

Engagierte Bürgerinnen und Bürger haben die **Bürgerstiftung Celle** gegründet als gemeinnützige Stiftung von Bürgern für Bürger.

Die Ziele

Die Bürgerstiftung fördert:
Bildung und Erziehung,
Kunst und Kultur,
Denkmal-, Landschafts- und Umweltschutz,
Völkerverständigung,
Wissenschaft und Forschung
in Einrichtungen der Region.



Musik an die Grundschulen
Kinder beim Musizieren im Nachmittagsunterricht

Beispiele aus unserer Arbeit

Buchstart
Alle Kinder in Stadt und Landkreis erhalten im Alter von 1 und von 2 Jahren bei ihrem Arzt eine Lesetasche mit einem Bilderbuch und einer Lesebroschüre geschenkt.

Musik in die Schulen
An allen Celler Grundschulen mit Nachmittagsunterricht finanziert die Bürgerstiftung eine Musikstunde pro Woche.

Museumsbus
Die Bürgerstiftung übernimmt für Schulen aus dem Landkreis die Kosten für den Besuch der Celler Museen.

Collegium Cellense
Die Bürgerstiftung finanziert die Celler Kinderuniversität.

Jeder kann mithelfen

Werden Sie Zustifter und erhöhen damit unser Stiftungskapital, aus dessen Erträgen unsere Arbeit finanziert wird.

Helfen Sie mit einer Spende, die unmittelbar in unsere Projekte fließt.
Alle Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Stiften Sie Zeit. Engagieren Sie sich ehrenamtlich!

Weitere Informationen

Die Stiftung ist im Internet unter
www.buergerstiftung-celle.de
zu finden - und per E-Mail
info@buergerstiftung-celle.de
zu erreichen.

Oder rufen Sie uns an:

Dr. Michael Polewsky (05141 37285)
Heinrich Wiederhold (05141 51652)
Jürgen Brandes (05056 1478)
Gudrun Stiekel (05141 36160)

Kontoverbindung: 303081
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)



So erreichen Sie die VHS in Celle

VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, Tel: 05141-9298-0, www.vhs-celle.de

Schwicheldtstraße
Speicherstraße
Justizvollzugsanstalt Celle
Innenstadt
VHS Trift 20
Trift
Trift
Trift
VHS Trift 17 Eingang
Arndstraße
Bahnhof
Grünanlagen
Bahnhofstraße
B214
Bahnhofstraße